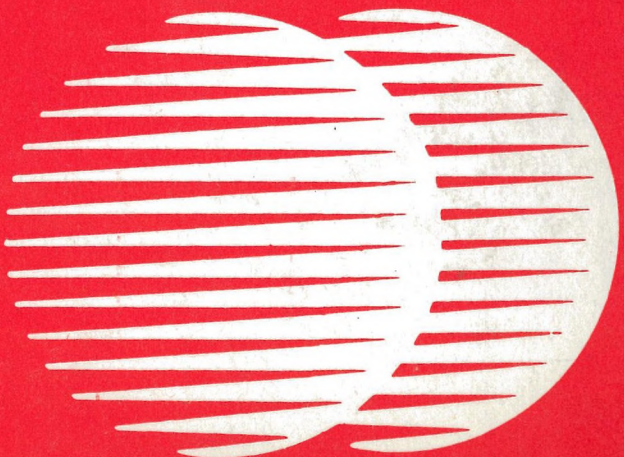
A testnevelés tanítása

XXI. ÉVFOLYAM
1985 | 4
A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA



Lovas Albert felvétele

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Balázsne Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

TARTALOM

Nagy Sándor: A technikusképzést folytató szakközépiskolák testnevelés-tanterve 97

Galát János: Követelményrendszer és értékelés a testnevelés hatékonyságának növelésére egy gimnáziumban 105

Tihanyiné Hős Ágnes: A zenei ritmus és mozgásritmus összhangja különböző tempójú kötélgyakorlatoknál 115

Dr. Harsányi László: A pszichomotorikus teljesítménydeficit elkerülésének lehetősége 118

Somorjai László: Riport Novák Ilonával 121

Kutatóműhely 123

Könyvismertetés 127

E számunk szerzői:

Dr. Andor György nyelvész, Bp.; **Galát János** testnevelő tanár, Kazincbarcika; **dr. Harsányi László** vezető edző, Pécs; **Nagy Sándor** testnevelő tanár, Leányfalu; **Somorjai László** egyetemi testnevelő tanár, Bp.; **Szigeti Zsuzsa** főiskolai hallgató, Bp.; **Tihanyiné Hős Ágnes** főiskolai tanársegéd, Bp.

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre 42,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 16. sz. alatti hírlapboltban.

Példányonkénti eladási ár: 7,— Ft

Universal Nyomda, Eger. 85 1744 4650 pld.
Felelős vezető: Hangácsi József.

A technikusképzést folytató szakközépiskolák testnevelés-tanterve

NAGY SÁNDOR

Az új technikus testnevelés-tanterv bemutatásával az a célunk, hogy tájékoztassuk a testnevelő tanárokat a technikusképzésről, az elkészített és jóváhagyott testnevelés-tantervről (1), illetve segítsük a technikusképző szakközépiskolákban tanító tanárok felkészítését a tantervek fogadására.

Reméljük, hogy ily módon hozzájárulhatunk a tanterv alaposabb megismeréséhez, egységes értelmezéséhez, s mindennapi használata nem jelent majd nehézséget a tanítási gyakorlatban.

I. A technikusképzésről általában

Az 1985/86-os tanévtől fokozatosan, felmenő rendszerben újra indul az iskolarendszerű technikusképzés az erre kiválasztott műszaki szakközépiskolákban. Az *ötéves* képzés három szakaszra tagolódik (2).

1. Az I—II. osztályban *alapozó képzés* folyik, általános része közelebb kerül a gimnáziumi képzéshez, a szakmai pedig „széles szakmai csoportokban" valósul meg. A II. osztály végén a technikusképző ágra jelentkező tanulók ún. *alapvizsgát* tesznek.

2. A III—IV. osztályban a képzés szakmunkás és technikus ágon folytatódik. A IV. osztály végén a tanulók a technikusi ágon érettségi, a szakmunkás ágon érettségi-képesítő vizsgát tesznek.

3. Az V. osztály végén van a technikusképesítő vizsga.

A testnevelés heti óraszáma az I—V. osztályokban heti 2—2 óra (3).

II. A testnevelés-tanterv készítésének általános szempontjai

A technikusképzés bevezetésének tartalmi előkészítése 1983 januárja óta folyik az illetékes szervek közösen egyeztetett ütemterve szerint. A munkát az OPI által kidolgozott, az MM Középfokú nevelési főosztálya jóváhagyásával megjelent 28 510/1983. IX. számú „A technikusképzés tantervi irányelvei" szerint kezdtük el.

Röviden ismertetjük azokat a fontosnak ítélt elveket, amelyek irányt mutattak a technikusképzés testnevelés tantervének kimunkálásában.

1. A testnevelés tantervének (is) illeszkednie kell a következő, a műszaki szakközépiskolák tartalmi munkáját, illetve célés feladatrendszerét meghatározó dokumentumokhoz:

Alapelvek,
Általános tantervi rendelkezések,
Tantárgyi tantervek,
A tanórán kívüli nevelés terve,
Az osztályfőnöki órák terve.

Az illeszkedés a szakképzést folytató iskolák dokumentumainak egységes szerkezetéhez és szemléletéhez azért szükséges, mert csak ennek az elvnek az érvényesítése után van reményünk arra, hogy a testnevelés az iskolai nevelőmunka szerves részévé váljék.

2. A tartalmi, szemléleti és szerkezeti egység megvalósítása a cél, ugyanakkor azt valamennyi összefüggés figyelembevételével differenciáltan valósíthattuk meg. A differenciált megvalósulás hangsúlyozása legalább annyira fontos, mint az egységes gondolkodásmód érvényesítése.

3. Az iskolai munka zavartalansága érdekében az új tanterv szerkezete megegyezik a jelenlegi tantervekkel. Felépítése a következő:

— *A tantárgy tanításának célja, feladatai*
Itt kell szerepelnie a műszaki szakközépiskola adott célkitűzéséből lebontott sajátos tantárgyi célnak és a cél elérése érdekében megoldandó sajátos feladatoknak is.
— *Tananyag*
Ebben a fejezetben a cél- és feladatrendszerben gyökerező ismeretanyag-

nak kell szerepelni, osztályonkénti bontásban, tömör és félreérthetetlen megfogalmazásban, a tájékoztató jellegű időkeret (kb. óraszám) feltüntetésével. A tananyagot törzs- és kiegészítő anyagra kell bontani.

— *Követelmények*

A követelmények meghatározásánál törekedni kell a jelenleginél pontosabb megfogalmazásra, az egyes szintek egyszerűen értelmezhető és a pedagógiai gyakorlatban jól hasznosítható és könnyen megkülönböztető bemutatására.

A követelményeknek sem túlszabályozást, sem bizonytalanságot nem szabad okozniuk.

— *Módszerek*

E fejezetben a testneveléshez igazodó, a gyakorlatban már kipróbált és bevált korszerű pedagógiai, módszertani alapelveket kellett megfogalmazni, javaslatként.

— *Taneszközök*

A tantervi cél megvalósításhoz szükséges tanári és tanulói taneszközök jegyzéke.

III. A megvalósulás

A műszaki szakképzés a középfokú iskolák szintjén valósul meg, ezért természetes, hogy testnevelés tanterve is nagyfokú rokonságot mutat a jelenlegi (1978-as) gimnáziumi és szakközépiskolai tanterveinkkel. A technikusképzés tantervét a középfokú iskolák tanterveinek javításával, ahol szükségesnek mutatkozott, a tanítási anyag bővítésével, illetve szűkítésével oldottuk meg.

Azért alkalmazhattuk most ezt a megoldást, mert tanterveink ún. kerettantervek, tehát folyamatosan tovább fejleszthetjük. Ehhez nem szükséges a tanterv koncepciójának, alapjainak megváltoztatása.

A technikusképzés új testnevelési tantervének bemutatásánál részletesen csak azokkal a kérdésekkel foglalkoztunk, amelyeket a jelenlegi középfokú iskolák tanterveiben kiegészítettünk, illetve átdolgoztunk.

A tantervi koncepció

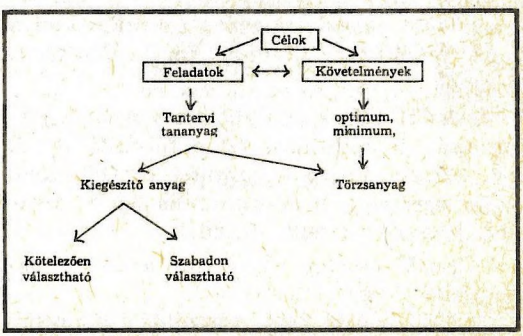
A jelenleg érvényes testnevelés tanterveket a középiskolákban 1978-ban vezettük be. Az eltelt időszakban bebizonyosodott, hogy a tanterv nevelésközpontú koncepciójával — ami a tanterv egységét biztosítja — a testnevelő tanárok megismerkedtek, azt el is fogadták, és mindennapi munkájukban alkotó módon használják fel. Általánosan elfogadottá váltak a tantervi „újdonságok" is, mint például a képességfejlesztő gyakorlatok, a motoros próbák, a szabadon választható kiegészítő anyagban meghatározott sportágak.

Ugyanakkor a bevezetést követő időszakban az is nyilvánvalóvá vált, hogy vannak a tantervnek „gyenge pontjai" is. Ezek egy része az óraszámcsökkentéssel (a szakközépiskolák többsége), az ötnapos munkahét bevezetésével függ össze. Ez még akkor is gondot jelentett, ha az évi testnevelési óraszám nem változott lényegesen (gimnázium, egyes szakközépiskolák). Másik része pedig a kisebb pontatlanságokból adódott, mint például a sportjátékoknál a támadó és védekező játékelemek nem következetes előírása, építkezése.

A technikusképző szakközépiskolák testnevelés tanterve tehát megmarad a 78-as tantervek elképzelésénél, azt lényegét tekintve következetesen továbbviszi.

A tanterv szerkezete, felépítése

A technikusképző szakközépiskolák testnevelés tanterv szerkezete is kifejezi azokat a törekvéseket, amelyeket korábban elemeztünk. A tanterv szerkezetének tanulmányozásával szemléletesen látható a tantervi koncepciót kifejező egység. Az egyes részek szoros egymásra épülését két lépésben mutatjuk be.



1. táblázat

Először tekintsük át a tanterv egészének legfontosabb részeit. Itt még az egyes osztályok anyagelrendezését nem részletezzük:

Cél és feladatok
Tananyag
Első osztály
Második osztály
Harmadik osztály
Negyedik osztály
Ötödik osztály
Módszertani ajánlások
Eszközök rendszere

A *„Tananyag"* elrendezése valamennyi osztályban azonos:

Törzsanyag

1. Rendgyakorlatok, katonai alaki gyakorlatok
2. Képességfejlesztő gyakorlatok
Gimnasztika
Testtartást javító és légzési gyakorlatok
Munkaártalmakat megelőző és ellensúlyozó gyakorlatok
Az izomrendszer fejlesztését elősegítő gyakorlatok (az erő fejlesztése)
Dobások
Ugrások
Mászások, függésgyakorlatok
Támaszgyakorlatok
Emelések, hordások
Tárcsás súlyzóval gyakorlatok
Küzdő feladatok

A keringési rendszer edzését elősegítő gyakorlatok (az állóképesség fejlesztése)
Egyenletes iramú futások
Iramfutások
Labdavezetések ismétlésekkel
Versenyek
Sorozatdobások
Folyamatos végrehajtású gimnasztika

A szenzomotoros koordináció fejlesztését elősegítő gyakorlatok az (ügyesség fejlesztése)
Lépéskombinációk
Rajt- és futóversenyek
Labdaadogatók
Labdás fogók

3. Atlétika
Előkészítő gyakorlatok
Futóiskola
Szökdelő-ugróiskola
Dobóiskola
Futószámok
Rajtok
Vágtafutás
Középtávfutás
Ugrószámok
Magasugrás
Távolugrás
Dobószámok
Gránát- vagy kislabdahajítás
Súlylökés
4. Torna
Előkészítő gyakorlatok
Ritmikus sportgimnasztika
Talaj
Szekrényugrás
Korlát
Gerenda
Gyűrű vagy
Nyújtó (III. osztálytól)
5. Sportjátékok
Előkészítő gyakorlatok
Kézilabda
Kosárlabda
Labdarúgás
Röplabda
6. Téli foglalkozások a szabadban

Kiegészítő anyag

Kötelezően választható anyag
Atlétika
Torna
Sportjátékok
Úszás
Szabadban választható anyag
Az évi órakeret felosztása
Követelmények

Cél és feladatok

Nem került sor a cél- és feladatrendszer jelentősebb változására. Ezért értelmezése a jelenlegi tantervek szerint történik (4). A *cél* megfogalmazása a következő:

„A testnevelés célja, hogy a tanulók pszichomotoros cselekvőképesség-szintjének emelésével járuljon hozzá személyiségük kibontakozásához. Feleljenek meg a gyakorlati élet és a honvédelmi felkészültség igényeinek, legyenek edzettek és egészségesek. Rendelkezzenek az öntevékeny, meggyőződésen alapuló egészséges életmód kialakításához szükséges alapvető ismeretekkel, felkészültséggel. Szeretettel és aktívan sportoljanak. Ismerjék és használják is fel a természet eszközeivel történő edzést."

Az *alapfeladatok* megegyeznek a jelenlegi tanterv alapfeladataival, de a feladatkijelölés pontosabb, árnyaltabb.

A *feladatok*, a technikusképzés céljához igazodva, két feladattal bővültek. Szükségesnek mutatkozik a technikusok felkészítése a munkahelyi sport támogatására:

„— tapasztalataik és ismereteik alapján legyenek képesek az üzemi szabadidős sportfoglalkozások, kirándulások szervezésére és vezetésére;"

„— alakítsa ki a tanulókban a tanult, különböző sportteljesítmények reális megítélésének képességét."

Törzsanyag

1. Rendgyakorlatok, katonai alaki gyakorlatok

A 78-as tantervek a rendgyakorlatokat „rendgyakorlatok" és „katonai alaki gyakorlatok" szerint tárgyalja. Most ezt a kettősséget megszüntettük, és a rendgyakorlatok anyaga tartalmilag és terminológiailag is egységesen megfogalmazott (5).

A rendgyakorlatok kidolgozásánál az a szempont vezetett, hogy a tanulók megismerjék és elsajátítsák a fegyelmezett viselkedés alapjait, és azt egyénileg és alakzatban is alkalmazni tudják.

Az alaki gyakorlatok előírásai, a végrehajtás szabályai pontosan meghatározottak és szigorúak (6). A testnevelési órán azonban végrehajtásukat nem minden tényke-désben kell az alaki szabályzatban előírtak szerint értelmezni és megkövetelni, hanem egyénileg fegyelmezett, összeszedett; alakzatban pedig az egységes megoldás a lényeges. Például a „tanárhoz való menet, jelentkezés és távozás", melynél az alaki szabályzatban előírt katonás mozgást és jelentkezést nem kell megkövetelni.

Természetesen a lányok tekintetében egyes rendgyakorlati elemeket a külső megjelenést illetően olyan mértékben kell megkövetelni, ami a nőies mozgással összeegyeztethető. Például kerülni kell a karok, az ujjak merev tartásának, a testtartásnak, a „szögletes" mozdulatoknak a követelését. Ügyelni kell azonban arra, hogy egy-egy osztály vagy az iskola tanulóinak tömeges mozgatásánál a koedukáció ne rontsa az összképet.

A rendgyakorlatok a technikusképzés tantervének gyakorlatilag teljesen újonnan kidolgozott része, ezért az öt év anyagát most teljes terjedelmében bemutatjuk (5).

Első osztály

Sorakozás alapalakzatban (egyes, kettős, többes oszlop); tér- és távköz felvétele, „Vigyázz!", „Pihenj!", „Ruházatot igazíts!" állások. Ténykedés „Igazodj!", „Takarás!", „Oszolj!" és „Visszakozz!" vezényszavakra.

Jelentés; tiszteletadás alakzatban állóhelyben, fővetéssel „Jobbra nézz!", „Középre nézz!", Balra nézz!"

Fordulatok állóhelyzetben alakzatban; „Jobbra át!", „Balra át!", „Hátra arc!". Alakváltoztatások helyben fordulatokkal; oszlopból vonalba, vonalból oszlopba.

Menet és futás megkezdése, befejezése. Mozgás menetütemben rendes lépésben, mozgás menetütemben énekszóra; mozgás futásban. Lépéstartás, igazodás menet és futás közben, kettős és többes oszlopban.

Irányváltoztatás lépésben és futásban egyes, kettős és többes oszlopban.

Alakzatváltoztatások helyből menet és futás közben: egyes oszlopból kettős és többes oszlopba, többes oszlopból kettős és egyes oszlopba. (Fejlődések, szakadozások.)

Második osztály

Az I. osztályban tanult gyakorlatok ismétlése.

Rövid lépés, gyors lépés, helybenjárás, helybenfutás.

Helybenjárásból rendes lépés, helybenfutásból futás, rendes lépésből helybenjárás, futásból helybenfutás. Átmenet lépésből futásba és futásból lépésbe. Menetütem és lépéshosszúság megváltoztatása.

Alakzatváltoztatások menetből és futásból: egyes oszlopból kettes és többes oszlopba, többes oszlopból kettes és egyes oszlopba.

Alakzat megállítása lépéstartás nélküli menetből: „Él állj!". Fordulatok helybenjárás közben: „Jobbra át!", Balra át!", „Hátra arc!".

Tiszteletadás alakzatban állóhelyben.

Figurális menetek és futások.

Harmadik osztály

Az I. és a II. osztályban tanult gyakorlatok ismétlése.

Alakzatból történő ki- és belépés.

Futás ütemtartással.

Oktatási alakzatok: „Hozzám!"

Egyszerű és keresztező ellenvonulások menet közben.

Negyedik osztály

Az I., a II. és a III. osztályban tanult gyakorlatok ismétlése.

Futás ütemtartással és irányváltoztatással alakzatban.

Tanárhoz való menet, jelentkezés és távozás.

Egyszerű és keresztező ellenvonulások futás közben.

Ötödik osztály

Az I., a II., a III. és a IV. osztályban tanult gyakorlatok ismétlése.

Testfordulatok helybenfutás és futás közben. Futólépés egyes, kettős stb. oszlopban ütemtartással — a menetirányok változtatásával.

Fordulatok helybenfutás és futás közben.

Az új tartalom és az azt kifejező terminológia úgy véljük nem szorul bővebb magyarázatra, az egységes értelmezés érdekében mégis szükséges jelentésüket tisztázni.

1. A „ténykedés" kifejezés gyűjtőfogalom, azt jelenti, hogy a tanulóknak az elrendelt vezényszóra mit és hogyan kell végrehajtani, például „Igazodj!".
2. A „mozgás" fogalmának értelmezése: „A mozgás történhet rendes lépésben, rövid lépésben, gyors lépésben, helybenjárásban, futásban és vigyázzmenetben." (6)
3. Az „alakváltoztatások" kifejezés jelentése megfelel a 78-as tantervben szereplő „fejlődések, szakadozások" jelentésének és tartalmának.
4. A rendgyakorlatokhoz soroltuk az ún. oktatási alakzatokat (a vezényszó: „Hozzám!"), amikor a tanulók (csoport vagy osztály) a tanárhoz megy, és körülötte laza csoportban vagy félkörben helyezkedik el, és úgy hallgatja a tanári magyarázatot, vagy végzi a feladatot.

2. Képességfejlesztő gyakorlatok

Ebben a részben kisebb kiegészítések találhatók. A „Testtartást javító és légzési gyakorlatok" között a mellkasi, hasi és teljes légzés gyakorlatai is szerepelnek. „Az izomrendszer fejlesztését elősegítő gyakorlatok" fejezetben a tömöttlabdadobások nemcsak 1—2, hanem 3—4 kg-os labdával végzendők (differenciált megvalósítás lehetősége), és főleg kondicionáló teremben tárcsás súlyzóval lehetséges az erősítés.

„A keringési rendszer edzését elősegítő gyakorlatok" bővültek jelentősebben a következő gyakorlatokkal:

— „Egyenletes iramú futások 12 perc időtartamig emelt terheléssel" (Cooper-teszt).
— „Iramfutások 150—250 m közötti futótávokon 2—5 ismétléssel, 2—4 perces pihenőkkel." (7)
— „Versenyek, váltóversenyek és sorversenyek futással, szökdeléssel, természetes gyakorlatokkal és labdavezetéssel.
— Gyors sorozatdobások — különböző testhelyzetekből is — tömöttlabdával.
— Hagyományos és zenére végzett folyamatos végrehajtású gimnasztika szabadgyakorlati alapformákkal, táncos és kéziszergyakorlatokkal."

Ez utóbbira külön is felhívjuk a testnevelő tanárok figyelmét. A fiúk, de különösen a lányok testnevelésében lehet élni a zenére gyakorolható táncos jellegű modern és minden bizonnyal erős motivációt jelentő anyaggal.

A szenzomotoros koordináció fejlesztését elsősegítő gyakorlatok a „lépéskombinációkkal, irányt, sebességet, testhelyzetet és kartartást változtató feladatokkal" bővült.

3. Atlétika

Az atlétika anyaga gyakorlatilag megegyezik a korábbi tanterv anyagával. A kislabdahajítás új, a gránáthajítás helyett választható. Új anyagként (?) szerepel a középtávfutás 600—1500 m-es távon.

4. Torna

A szakközépiskolai szakfelügyelői és szaktanári tapasztalatok egybehangzóan nehezen teljesíthetőnek ítélik a 78-as tanterv tornarészét. Különösen akkor mutatkoztak nehézségek, amikor az óraszám csökkent, illetve általános lett az ötnapos tanítási hét. Az egyértelmű tapasztalatok azonban az új tanterv kidolgozásánál több nehézséget jelentettek. Az előírt anyag jelentős csökkentésére nem volt lehetőség, hiszen alig-alig maradt volna elsajátítandó anyag. A szerek számának csökkentése sem volt járható út, mert a sporttorna már a 78-as tantervben is csak „csökkentve" szerepel.

Az a megoldás mutatkozott célszerűnek, hogy a torna anyagát csak egy-két elemmel csökkentsük, de a szerek között a tanárok a tárgyi és személyi feltételeket figyelembe véve választhassanak. A ritmikus sportgimnasztika, talaj, szekrényugrás és gerenda közül (lányok) három, a függőszerek (gyűrű, nyújtó) közül (fiúk) egy szer választandó.

Új anyag is szerepel a lányok ritmikus sportgimnasztika anyagában. A következő kéziszerek közül egy választandó: ugrókötél, gumilabda, buzogány. Példaként a második osztály anyagát mutatjuk be:

„Kéziszerek (egyikük a felszereléstől függően választható): *Gumilabda:* gurítások, leütések helyben, páros és egy kézzel, feldobások helyben, páros és egy kézzel. *Buzogány:* fogása, karlendítések és karkörzések egy és két buzogánnyal; buzogánykörzések a kar előtt és mögött, egy és két kézzel. *Ugrókötél:* szökdelés; kötélhajtással duplázó szökdelés helyben."

Reméljük, hogy az „új anyag" segíti a lányok érdeklődését jobban felkeltő testnevelés kialakítását, kapcsolatba kerül a képességfejlesztő gyakorlatok „zenés" anyagával és a szabadon választható kiegészítő anyag „egyéb testkulturális formák" fejezetével. Célunk elsősorban a lányokhoz közelebb álló tanterv kidolgozása, főleg a motiváció biztosítása érdekében. „Fiús" tanterveink erre kevesebb lehetőséget adnak.

5. Sportjátékok

A sportjátékok anyagát, a röplabda kivételével átdolgoztuk. Következetesebben igyekeztünk megvalósítani a korábbi tantervi elképzelést. „A tanítás alapvető szempontja, hogy a sportágak technikai és taktikai elemeinek tanítása csak a magasabb szintű és folyamatos játék jobb megvalósítását szolgálhatja. A technikai és taktikai elemek öncélú gyakoroltatása kerülendő. A tanítás középpontjában maga a játék legyen. Ezt a tanár az első osztályokban rendszerint csak a verseny- és játékszabályok könnyítésével, egyszerűsítésével valósíthatja meg. A könnyítés, egyszerűsítés célja és mértéke is a folyamatos, élvezetes játék biztosítása legyen. A szabályok a tanulók tudásának növekedésével fokozatosan közelítsenek a sportág teljes szabályaihoz."

A 78-as tanterv tapasztalatai szerint a sportjátékoknál is szükség volt a tanítási anyag kisebb csökkentésére. Az átdolgozásban erre tekintettel voltunk.

Az is megmutatkozott, hogy a sportjátékok egy-egy évfolyamban és I. osztálytól nem építkeztek minden esetben következetesen. Most igyekeztünk az összhangot jobban megteremteni.

6. A „Téli foglalkozások a szabadban" anyagrész nem változott

Kiegészítő anyag

A kiegészítő anyag két részre tagolódik.

1. Kötelezően választható anyag

Kiegészült az anyag az úszással. Tehát a tanárnak az atlétika, torna, sportjáték és úszás közül kell egyet választania.

Az úszás anyaga a következő:

„Előkészítő gyakorlatok: siklás-, ugrás-, légzőgyakorlatok. Játékok vízben. Úszógyakorlatok (két úszásnem tanítása kötelező). Gyorsúszás: láb- és kartempó. Gyorsúszás csúsztatással, hármas levegővétellel. Folyamatos úszás. Hátúszás: láb- és kartempó. Hátúszás csúsztatással. Folyamatos úszás. Mellúszás: lábtempó levegővétellel, kartempó kivárással, folyamatos úszás."

2. Szabadon választható anyag

Az anyag jellegét tekintve nem változott, a sportágak felsorolását teljesebbé tettük. [Küzdősportok (birkózás, karate, cselgáncs stb.); Egyéb testkulturális formák (dzsesszgimnasztika, társas és néptánc stb.)]

A sportágak felsorolását „stb"-vel fejeztük be, mintegy jelezve, hogy ebben az anyagrészben gyakorlatilag bármilyen sportág tanítható, tehát olyanok is, amelyeket nem soroltunk fel (pl. tenisz, evezés).

Az évi órakeret felosztása

A tananyag mellett megtalálható a javasolt óraszám (kb. óraszám), a tananyag végén pedig a törzs- és kiegészítő anyag aránya. A könnyebb áttekintés kedvéért táblázaton mutatjuk be, milyenek az óraszámarányok I—V. évfolyamig. A könnyebb összehasonlíthatóság kedvéért egymás mellett mutatjuk be a 78-as és a jelenlegi tantervi óraszámokat.

Heti óraszámok 3—3—3—3—3 (1978)
2—2—2—2—2 (1984)

Törzs- és kiegészítő anyag	Évfolyam									
	I.		II.		III.		IV.		V.	
	1978	1984	1978	1984	1978	1984	1978	1984	1978	1984
Rendgyakorlatok, képességfejlesztő gyakorlatok	20	20	20	20	20	19	14	16	—	16
Atlétika	14	13	14	11	14	9	14	8	—	7
Torna	12	12	12	11	12	9	11	8	—	7
Sportjátékok	12	12	12	11	12	9	12	8	—	7
Téli foglalkozások a szabadban	6	3	6	3	6	3	6	3	—	3
Összesen:	64	60	64	56	64	49	57	43	—	40
Kötelezően választható anyag	16	8	16	8	16	8	15	8	—	7
Szabadon választható anyag	16	4	16	8	16	15	15	13	—	17
Összesen:	32	12	32	16	32	23	30	21	—	24
Mind összesen:	96	72	96	72	96	72	87	64	—	64

Az évi órakeret felosztása

Követelmények

A követelmények értelmezése és funkciója a technikusképző tantervben nem változott (4). A cél, a feladatok és a tananyag változása miatt kisebb változtatásra sor került. Közülük a motoros próbákkal kapcsolatos változtatásra szeretnénk a figyelmet felhívni.

A 10%-os szint teljesítése mellett a 10%-os teljesítményszint-növekedés is alapkövetelmény.

Az országos standard teljesítményértékek azonosak az 1978-as szakközépiskolai értékekkel. Az V. évfolyamban pedig úgy állapítottuk meg, hogy az I—II—III—IV. osztályban folyamatosan követtük egy-egy motoros gyakorlat teljesítményértékének a változását, és ezeknek a változásoknak az irányát tekintettük kiindulási alapnak a szintek megállapításánál. Sokszor alapvető feladat tehát a tanulók képességeinek szinten tartása, illetve csekély mértékű növelése; elsősorban a fiútanulóknál.

Módszertani ajánlások

Jelentős mértékben átdolgoztuk és kiegészítettük a tantervnek ezt a fejezetét. Az volt a célunk, hogy árnyaltabban és jobban kibontva érvényesítsük azokat a módszertani alapelveket, amelyek segítenek a tantárgyi cél és feladatok valóra váltásakor. A változást a módszertani alapelvek felsorolásával szeretnénk érzékeltetni. Zárójelben jelöltük az 1978-ban is ajánlott módszertani alapelveket.

1. A személyiség fejlesztése (1978).
2. A tanulók aktivizálása, tanulás motiválása (1978).
3. A differenciált eljárások alkalmazása.
4. A pedagógus módszertani szabadsága (1978).
5. A tantervi követelmények és az értékelés összetevői.
6. A mozgástapasztalatok jelentősége.
7. Verseny- és játékhelyzetben tanulás.
8. A tantervi órakeretek értelmezése.
9. A kiegészítő anyag (1978).

Külön szeretnénk a 6. módszertani alapelv jelentőségére felhívni a kartársak figyelmét. A technikusképző szakközépiskolába a tanulók — természetesen igaz ez a többi középfokú iskolára is — jelentős mozgástapasztalatok birtokában érkeznek.

„A tanulók a szakközépiskola I. osztályában rendszerint tizenegy év (három év óvodai és nyolc év általános iskolai) testnevelési foglalkozások mozgástapasztalatait hozzák magukkal. A tantervi célokat, feladatokat, követelményeket ezekre a tapasztalatokra alapozva és azokat felhasználva, célszerű megvalósítani. Különösen a szakközépiskola első két osztályában jelentős a mozgástapasztalatok felelevenítésére vonatkozó tananyag.

A mozgástapasztalatok ismétlésére azért is szükség van, mert a tantervi célok és feladatok elérése csak a tanulók közel azonos tudásszintjének kialakításával biztosítható. Ha a felzárkóztatás az első, részben a második osztályban nem történik meg, a felsőbb osztályokban már kevés remény van a hiányok pótlására és a tantervi célok, feladatok maradéktalan megvalósítására."

Eszközök rendszere

A tantervnek ezt a fejezetét kiegészítettük például: magnetofonkészülék, hangfal, diszkosz, gerely, buzogány, kápás ló, súlyzókészlet eszközökkel.

IV. Kitekintés

Az 1985/86-os tanévben kb. 30 szakközépiskolában indul technikusképzés. A technikusképző osztályokban az új tanterv szerint kell tanítani a testnevelést, ők lesznek a tantervi elképzelések megvalósítói. Reméljük, hogy a változtatások még erősebben biztosítják a tantervi koncepció következetes végrehajtását. Jól tudjuk, hogy minden tanterv annyit ér, amennyi abból a mindennapokban megvalósul. Kívánunk a kartársaknak a következetes megvalósításhoz sok türelmet, kitartást, hiszen valamennyiünk közös célja, hogy ifjúságunk megszeresse a testnevelést, és segítségével edzettsége, munkabírása növekedjék, személyisége teljesebben bontakozzon ki.

Hivatkozások

(1) A testnevelés tantervet a Művelődési Minisztérium a 23/1984. IX. számú intézkedésével hagyta jóvá.

(2) A művelődési miniszter 16/1984. (IX. 12.) MM számú rendelete a műszaki szakközépiskolákban folyó technikus- és szakmunkásképzésről.
Művelődésügyi Közlöny XXVIII. évfolyam 19. szám, 1984. október 8.

(3) Az iskolarendszerű technikus- és szakmunkásképzésről részletesen olvashatunk a Köznevelés 1984. augusztus 31-i számában, a „Tanév eleji információk" rovatban a 8—10. oldalon.
Engloner Gyula: A műszaki szakközépiskolákban bevezetés előtt álló technikus- és szakmunkásképzésről.

(4) **Dr. Nagy Tamás:** Az új tantervekről A testnevelés tanítása 1976. 1., 2., 3., 4. és 1977. 1. szám.
Nagy Sándor: A testnevelés tantárgy korszerűsítése a középiskolákban. OPI, 1977.
Nagy Sándor: Testnevelés In.: **Dr. Pesti János** (szerk.): A közismereti tantárgyak megújítása a szakmunkás képzési célú szakközépiskolában, OPI, 1976.
Nagy Sándor: Testnevelés In.: **Szűcs Barna** (szerk.): A közismereti tantárgyak megújítása a középfokú szakképzést folytató szakközépiskolákban, OPI, 1979.
Burka Endre (szerk.): Tantervi útmutató testnevelés I—IV. osztály, Tankönyvkiadó, Bp. 1977.
Nagy Sándor (szerk.) Tantervi útmutató, testnevelés I—III. osztály, Tankönyvkiadó, 1978., Bp.

(5) A háttéranyagot **Klész László** készítette.

(6) A Magyar Néphadsereg Alaki szabályzata. A Honvédelmi Minisztérium kiadása, 1974.

(7) A középiskola cél- és követelményrendszerek kipróbálásánál használtuk mindkét módszert az állóképesség fejlesztésére, illetve szintjének megállapítására. Részletesebben olvashatunk róluk A testnevelés tanítása 1980. 5. és 1982. 4. számában.
(**Tárnok Dezső:** Középiskolai futóteszt; **Nagy Sándor:** A gimnáziumi részletes követelményrendszer II.)

Követelményrendszer és értékelés a testnevelés hatékonyságának növelésére egy gimnáziumban

GALÁT JÁNOS

Bevezető

Az emberi cselekvés leghatékonyabb mozgatórugói közé sorolhatjuk az érdekeltségen alapuló értékrendet, amit az emberi törekvés, igényesség meghatározó, hasznos tényezőinek kell tekintenünk. Ezekre építve lehet legeredményesebben előbbre lépni a élet valamennyi területén.

A termelőmunkában produkált teljesítmények abszolút mérőszámokhoz kötöttek, és ennek a nem mellékes körülménynek a tanulók tudatába való plántálását — az egész iskolai nevelésben — jórészt a testnevelés is segíti. Célszerű hát a tanítványok teljesítményét és egyéb megnyilvánulásukat számokban kifejezni.

Ugyanakkor természetszerűleg azt is figyelembe kell venni, hogy iskolai tanulókról van szó, akik esetében nem a mindennapi élet gyakorlatának alkalmazása a fő szempont, hanem annak megtanítása. Így az eltérő képességeket differenciált követelmények támasztásával kell megoldani — akár a könnyített testnevelési csoportba sorolással, akár a kiemelkedő teljesítmények nagyobb mértékben való figyelembevételével —, mert csak így érvényesülhet a testmozgás megszeretésén keresztül az önkéntesség és a plusz tevékenység.

Ezen felismerésnek próbáltam kifejezést adni a már több éve — eredményesen — alkalmazott és most ismertetésre kerülő követelményrendszer kidolgozásával. A továbbiakban kifejtésre kerülő, egy adott iskola lehetőségeire épülő követelményrendszert úgy tekintem, mint azt a módszertani szabadságot, ami a testnevelői munka hatékonyságát hivatott biztosítani.

fő funkciója a tanítás hatékonyságának biztosítása, valamint a tanulók tevékenységének, tudásának objektívebb értékelése, és visszajelentés annak helyzetéről, szintjéről.

A tantervi követelményrendszer alapja az egymásraépülés és a tanulók neveltségi szintje. Meghatározza az ismeret szintjét, mélységét, valamint a tanítványok testneveléshez, sporthoz s egyáltalán az egészséges életmódhoz való pozitív hozzáállását. Ha a neveltségi szint alacsony, akkor nem, vagy csak meglehetősen korlátozott mértékben lehet eleget tenni a sportágak technikai és taktikai követelményeinek.

Felvetődik a kérdés, hogy milyen előnyöket tulajdoníthatunk egy adott iskolára megszerkesztett követelményrendszernek?

Az értékelő vonakozásaiban legyen a legmesszebbmenőkig objektív, s kapcsolja ki, vagy szorítsa minimálisra a tanári ítélkezést.

Egy másik vonatkozásban pedig, amikor valamit konkréttá, közérthetővé akarunk tenni, akkor azt le kell fordítani a diákok nyelvezetére, ennek kapcsán a testnevelő előtt is egészen más megvilágításban mutatkozik meg a testnevelési anyag. A tanmenetek tervezésénél ugyanis feladatokban gondolkodunk, mindent meg akarunk tanítani. A követelmények oldaláról viszont már mérlegelünk, milyen mértékben, mennyit, milyen eredményességgel, mi legyen az értékrend, a mérce?

A követelmények megszerkesztésénél módunkban áll négy év távlatában gondolkodni, tervezni. Áttekinthetőbbek a fejlődési lehetőségek. A kiírt normatívák és azok teljesítésének időrendi ütemezései világosabban tükrözik és átfogóbbá teszik a négy év programját a tanulóifjúság előtt és a testnevelő számára is. Ezért a követelmények kifüggesztése nagyon hasznos dolog, egyrészt azért, mert az oktatás menetét, ütemét jobban képes biztosítani, mint maga a tanmenet, másrészt a tanulóifjúság számára lehetőség kínálkozik a képességek és az elérendő osztályzat megtervezésére.

Egy olyan kiegészítéssel pedig, amelyik az egyes gyakorlatok teljesítéséhez szükséges képességekre utal — ellátva a megfelelő gyakorlatanyaggal — lehetőséget nyújt, hogy a tanítványok otthon is képezzék magukat, miáltal ésszerű programlehetőség kínálkozik számukra a testedzés terén. A normatívák megállapítása rugalmas eljárást igényel, összhangban a kor követelményeivel és természetesen a tanítványok képességeivel, valamint a tárgyi körülményekkel. Befolyásoló tényezőként nem lehet mellékes az a szempont sem, hogy mindenkit eljuttassunk képességeinek határához.

Értékelés pontozás segítségével

Minél több tényező határozza meg a tanulók testnevelési érdemjegyeit, annál komplexebb hatást tudunk elérni nemcsak a fizikai állapotuk, hanem a személyiségük alakításában is. Ezért mutatkozik célravezetőnek, hatásosnak és a tanulók szemében is kedvelt formának a *pontozásos értékelés.*

A pontozás állandó és folyamatos értékelést tesz lehetővé amellett, hogy az időszakos értékelés lehetőségei is megmaradnak.

A testnevelő tanárnak módjában áll az értékelő rendszer szempontjainak meghatározásával a tanítványait a kívánt irányba befolyásolni.

Az értékelés szempontjait az újonnan fellépő feladatoknak megfelelően lehet megváltoztatni, illetve a körülményekhez igazítani.

Az értékelés magját továbbra is a tantervi követelményekben megszabott témák alkotják: a képességfejlesztő gyakorlatok, a torna, az atlétika, a labdajátékok.

A felsorolt testgyakorlati ágakon kívül hasznosnak tartom a jól átgondolt és megszerkesztett motorikus próbákat az ügyesség, az erő, a bátorság, az állóképesség stb. fejlesztésére, a tanulók tudásszintjének megállapítására.

Lehetőségünk van arra, hogy ezen testgyakorlati ágakban az órán nyújtott teljesítmény alapján bárki elérhesse a kívánt pontszámot. Az egyes témák értékelése 2—5. terjedő ponttal történik. (A elégtelen teljesítmény 0 ponttal egyenértékű.)

Ugyancsak hasznosnak mutatkozik a *testneveléshez, sporthoz való pozitív hozzá-*

állás értékelése, a tanulók tettei, cselekedetei, véleménynyilvánítása alapján. (Órán való megjelenés, viselkedés, intellektuális, erkölcsi megnyilvánulások, szervező, vezetőtevékenység stb.)

Végül nem lehet közömbös az *órán kívüli sporttevékenység* sem, hiszen távlatilag az önkéntes és a rendszeres testedzésnek ez a legkézenfekvőbb biztosítéka, nem is beszélve arról, hogy már a diákéletben is inspiráló tényezőként hat e hasznos tevékenység irányába.

A félévi és az év végi érdemjegy megállapítása pontrendszer alapján történik. Az egy félév folyamán összegyűjthető összpontszám az alábbiakból tevődhet össze:

1. *Atlétika*

   Az időszakos érdemjegyek alapján maximum 20 pont szerezhető a félév folyamán (Magas-, távolugrás, súlylökés, kitartó futás.)

2. *Torna*

   Az egész tanévben maximum 20 pont szerezhető. (Összefüggő talajgyakorlat, egy tornaszergyakorlat, szekrényugrás. Természetesen itt a lehetőséghez mérten a többi szer is szerepeltethető, valamint egy nehezebb talajtornaelem vagy sorozatugrások bemutatása, pl. kézenátfordulás, fejenátfordulás-tigrisbukfenc.) A nehezebb elem esik az első félévre. Az összefüggő gyakorlatok értékelése a tornaverseny szabályai szerint tornaverseny formájában pontozással történik. (Átszámítás a későbbieken közölt táblázat szerint.)

3. *Labdajátékok*

   Egész évben max. 20 pont szerezhető. A választott labdajátéknak megfelelően három összetett gyakorlat esik az első félévre, és a játék közben nyújtott teljesítmény elbírálása kerül a második félévre. A kiegészítő anyagként vett második vagy harmadik labdajátékban plusz pontok szerezhetők.

4. *A képességfejlesztő gyakorlatok* és más teljesítménypróbákból mindkét félévben 20—20 pont szerezhető (tantervi motorikus teszt, kötélmászás, ill. függeszkedés, hasizompróba, akadályfutás, folyamatos gimnasztikai gyakorlat, Kilián-gyakorlat).

5. A testneveléshez, sporthoz való pozitív hozzáállás félévenként 1—5 ponttal, esetenként, az alkalomnak megfelelően 1—2 ponttal lehet elismerni.

6. Az órán kívüli sporttevékenységért a következőképpen lehet pontot szerezni (félévre vonatkozóan):

   25 pont adható annak, aki legalább a a megyei középiskolás élvonalba tartozó versenyző, és az edzéslátogatása 80% felett van.

   25—10 között, aki a megyei élvonalba tartozik, és edzéslátogatása 50% felett van.

   10—5 között, aki alkalomszerűen jár edzésre, és a iskola színeit legalább három alkalommal készségesen képviselte.

   Egy-egy versenyen való indulásért, háziversenyért esetenként 1 pont; városi, körzeti szinten 2 pont; megyei szintűért 3 pont illeti a tanulót.

   Ezen kívül az elért helyezéstől függően további prémiumpontokat is kaphat.

   A nem iskolai szakosztályban sportolók esetében az igazolás az edzőjének aláírásával ellátott dokumentummal történik.

   Az egyes érdemjegyek eléréséhez szükséges pontszámokat az 1. táblázaton mutatom be.

1. táblázat

Érdemjegy	I. o.		II. o.		III. o.		IV. o.	
	Félév	Év vége	Félév	Év vége	Félév	Év vége	Félév	Év vége
5	55	60	60	65	60	65	60	60
4	45	50	50	55	50	55	50	45
3	30	35	35	40	35	40	30	30
2	10	15	10	15	10	15	10	10

A IV. évfolyamnál a rövidebb második félév miatt kevesebb az értékelési anyag. Valamennyi értékelésre, osztályozásra kerülő téma bemutatása előtt elegendő gyakorlási lehetőséget kell biztosítani (kivéve a teljesítménypróbát, felmérést, ami jobbára a képességek fejlődését mutatja, és annak fejlesztése otthoni feladat is lehet).

A gyakorlásra ajánlatos a tömegsportórákat is igénybe venni. Ezt többnyire meg is teszik a tanulók, egy-egy téma bemutatása előtt megtelik a tornaterem, különösen azokkal, akik az anyag feldolgozása közben hiányoztak.

Az a tanuló, aki a huzamosabb hiányzás miatt képtelen bepótolni az anyagot, pontengedményben részesülhet.

Egyébként a tanuló érdeke, hogy törekedjen a bemutatásra, mert különben a pontjait nem tudja szaporítani. Az atlétikai mozgásformák esetében pedig a tanuló választhat a technikai, illetve számszerű teljesítés között. (Eddigi tapasztalatom szerint mindenki az utóbbit szokta választani.) Minden gyakorlatra vonatkozó elvárást a részletes mellékletek tartalmazzák.

A pontszámítás szerinti ötös érdemjegy elérése a szorgalmas, igyekvő, vállalkozó szellemű tanulók részére nyújt kedvezőbb lehetőséget. (Adódtak már jóval 100 pont feletti teljesítmények is.)

Szükségesnek mutatkozik a testnevelésből felvételizők részére az egyénenkénti pontmegállapítás. Előfordult ugyanis, hogy a felvételiző az ötös érdemjegyhez szükséges pontszámot könnyen elérte — sok verseny, aktivitás stb. — ugyanakkor egyes területeken komoly hiányosságai voltak. Így itt szükséges az ötösért elérendő pontszámok megemelése. A másik véglet pedig a gyenge képességű tanulók kérdése. Van, ahol át lehet tenni őket a könnyített csoportba, ott ez nem gond. Ahol nincs erre lehetőség, ott differenciálni kell a pontszámok megállapításával.

A következőkben egy-egy példát mutatunk arra, hogy milyen módon és milyen szintek segítségével valósítjuk meg az értékelést.

A) *A folyamatos munka értékelése*

A pontozással elérhető a folyamatos értékelés kialakítása. Nézzük, hogyan érvényesíthető ez az egyes órákon!

Tekintettel arra, hogy a tanítványok az órán nemcsak pozitív cselekedeteket hajtanak végre, ezért szükséges olykor a felelősségre vonás is. Ennek megfelelően az alkalomszerűen kapott pontok lehetnek pozitívak (továbbiakban plusz pontok), vagy negatívak (mínusz pontok), amik természetesen a végelszámolásnál levonásba kerülnek. (Nyelvhelyességi szempontból az elnevezés nem a leghelyénvalóbb, de matematikailag egyszerűsíti a számítást.)

Plusz pontot vagy pontokat kaphat a tanuló a viselkedés, a magatartás s a produktum színvonalától függően:

— a tananyag tanulása közben tanúsított szorgalmáért,
— kiemelkedő fizikai teljesítményeiért,
— játék közben egy-egy ötletes, szép megoldásért,
— a fegyelmezett gyakorlást eredményező csapatvezetői tevékenységért,
— a biztonságos segítségnyújtásért,
— sportszerű, megbízható emberi magatartásért,
— bátorság, helytállás tanúsításáért,
— az egyes témáknál az ötös szint túlszárnyalásáért
— és egyéb nevelési területekre vonatkozó pozitív megnyilvánulásokért,
— órákon kívüli versenybírói és adminisztratív tevékenység ellátásáért.

Mínusz pontot vagy pontokat kaphat a tanuló:

— nem az órához tartozó külső megjelenéséért,
— fegyelmezetlen, nemtörődöm magatartásáért,
— a sportszerűtlen viselkedésért,
— a trágár beszédért,
— oktalanul bátortalan, akaratgyenge megnyilvánulásokért,
— a segítségnyújtás elmulasztásáért,
— a csapatvezetői feladatok nem megfelelő ellátásáért,
— a gimnáziumi tanulóhoz nem méltó magatartásért,
— a kötelesség elmulasztásáért, beleértve az órán kívüli eseteket is.

Az iskolai sporttevékenység — a tanórai, tömegsport, szakosztályi munka és versenyrendszer stb. segítségével egységesen szolgálja a tanulóifjúság sportműveltségé-

nek kialakulását, egészségének megőrzését, így a tanulók értékelése is egységes elbírálási eljárást igényel.

Kötélmászás (kb. 4,5 m)

Az eredményt másodpercben kapjuk és a 2. táblázat szerint pontozunk.

*B) Motorikus próbák**

Pontszám	I. o.		II. o.		III. o.		IV. o.	
	Félév	Év vége	Félév	Év vége	Félév	Év vége	Félév	Év vége
	Leány							
5	8,0	7,5	7,0	6,5	7,0	6,5	6,5	6,0
4	10,0	9,0	9,0	8,0	8,5	7,5	8,0	7,5
3	12,0	11,0	11,0	10,0	11,0	10,0	12,0	11,0
2	fel tud mászni	15,0	15,0	14,0	15,0	14,0	15,0	14,0
	Fiú							
	mászás				függeszkedés			
5	5,0	4,5	6,5	6,0	5,5	5,0	5,0	4,5
4	7,0	6,0	9,0	8,0	7,0	6,5	6,5	6,0
3	10,0	9,0	11,0	12,0	10,0	9,0	8,0	8,0
	fel tud függeszkedni							
2	15,0	14,0	-		15,0	14,0	12,0	12,0

2. táblázat

A követelmények meghatározása tapasztalati alapon történt, figyelembe véve a terem magasságát és a tanulók képességeit. Az 5 pontos eredmény túlszárnyalása 0,5 értékenként 1 pont emelkedést jelent.

Hasizomerőt mérő gyakorlat

(Lányok bordásfalra támasztott ferde padon, fej fölött lábbal pad érintése; fiúk bordásfalon függésben fej fölött lábbal bordásfal érintése.)

A teljesítmény mérése az elvégzett gyakorlatok száma alapján, a pontszám a 3. táblázat szerint.

Az 5 pontos eredmény túlszárnyalása 2 értékenként egy pont emelkedést jelent.

* A tantermi motoros próbák értékelése az az előírás szerint.

Pontszám	I. o.		II. o.		III. o.		IV. o.	
	Félév	Év vége	Félév	Év vége	Félév	Év vége	Félév	Év vége
	Leány							
5	4	5	5	6	6	7	6	7
4	3	4	3	4	4	5	4	5
3	2	2	2	2	2	3	2	3
2	1	1	1	1	1	1	1	1
	Fiú							
5	5	6	6	7	7	8	8	10
4	3	4	4	5	6	6	6	7
3	2	2	2	3	3	4	4	4
2	1	1	1	1	1	2	2	2

3. táblázat

Gimnasztikai gyakorlat

Az ún. Kilián-gyakorlatot alkalmazom, amely megtalálható a Kilián Testnevelési Mozgalom kiadványában, vagy más gyakorlatsorozat is lehet.

5 pont: a hiba nélküli, folyamatos, hatásának megfelelő tempójú és szép tartással való végrehajtás;
4 pont: egy-két kisebb hibával, de ugyancsak szép tartással;
3 pont: egy-két kisebb hibával, megfelelő tartással;
2 pont: elfogadhatóan és önállóan be tudja mutatni.

Akadályfutás tornafeladatokkal

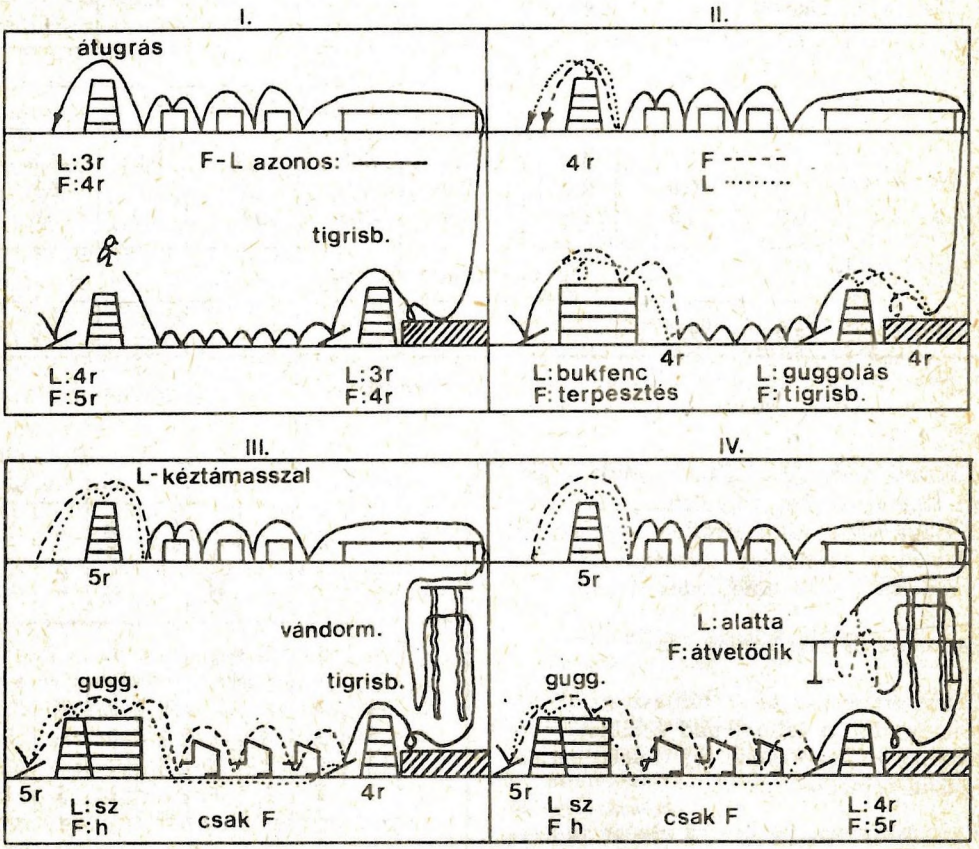
Az akadályfutás pályarajzát az 1. ábrán mutatjuk be.

Értékelés:

5 pont: folyamatos, gyors végrehajtás ritmusvesztés, hiba nélkül;
4 pont: kisebb ritmusvesztésekkel, hiba nélkül;
3 pont: egy-két hibával;
2 pont: valahogy végig tud menni.

1. ábra

Rövidítések: L: leány, F: fiúk.



C) *Atlétika*

Az atlétikai szintek megállapítása is tapasztalati alapon történt, a több évre visszamenő adatok alapján.

A továbbiakban ismertetésre kerülő adatok (4. és 5. táblázat) — tapasztalatom alapján — összhangban állnak a tanulók képességeivel, s azok teljesítése — minimális eltéréssel — a tényleges tudásszintet fejezi ki.

Túlteljesítésre is lehetőség van — amire elég sokan törekednek —, az további plusz pontokat jelent a tanuló számára.

Magasugrás

Pontszám	I. o.		II. o.		III. o.		IV. o.	
	Félév	Év vége	Félév	Év vége	Félév	Év vége	Félév	Év vége
	Leány							
5	tech-	120	120	125	120	127	125	—
	nika							
4	hasmánt	110	110	120	110	122	110	—
3		105	105	110	105	110	105	—
2		100	100	105	100	105	100	—
	Fiú							
5	„	140	145	150	150	155	155	—
4		135	140	142	142	145	145	—
3		130	130	132	132	135	135	—
2	„	120	120	125	125	125	125	—

4. táblázat

Az I. osztályban tananyagként szerepel még a floptechnika megtanítása. (A téli időszakban, teremben.) A második félévben már választani lehet a két technika között.

Az 5 pontos teljesítmény túlszárnyalása 5 centiméterenként egy pontot jelent.

Súlylökés

Pontszám	I. o.		II. o.		III. o.		IV. o.	
	Félév	Év vége	Félév	Év vége	Félév	Év vége	Félév	Év vége
	L e á n y							
	3 kg-os állóhely-	4 kg belé-	belé-	becsú-	háttal	fel-	becsú-	
	ből	péssel	péssel	szással		állásból	szással	
5	technika	600	620	650	650	650	700	
4		570	590	600	600	650	600	650
3		540	550	560	560	600	560	600
2		500	510	520	520	550	520	550
	F i ú							
	4 kg	5 kg						
5	technika	800	820	900	900	950	950	1000
4		750	760	800	820	850	850	900
3		700	720	750	730	750	750	800
2		650	680	700	700	700	700	700

5. táblázat

Hozzá kell tennem, hogy a felsorolt követelmények teljesítése megfelelő technikai képzettség nélkül nehezen érhető el, de jó vagy legalábbis elfogadható technikával könnyen teljesíthetők.

D) *Tornafeladatok*

Időszakos értékelés szerint négy gyakorlat kerül elbírálásra.

Leány

Összefüggő talaj- és gerendagyakorlat, szekrényen guggoló átugrás. („C" kategóriás középiskolai versenygyakorlat. Megtalálható az országos versenykiírások c. kiadványban.)

Egy nehezebb talajtornaelem bemutatása. (A tanulók szabadon választhatnak a tanultak közül. Pl. fejenátfordulás, kézenátfordulás; sorozatugrások bemutatása magasabb elbírálást jelent.)

Fiú

Összefüggő talaj- és gyűrűgyakorlat, szekrényugrás („C" kategóriás gyakorlat). A torna összefüggő gyakorlatok értékelése osztály tornaverseny formájában, pontozással történik vagy az órán, vagy a délutáni tömegsport-foglalkozásokon.

E) *Sportjátékok*

Tekintettel arra, hogy iskolánkban valamennyi labdajáték szerepel a törzsanyagban, ezért szükségessé vált mindegyik értékelésének kidolgozása.

Kiegészítő anyagként is foglalkozunk a többi labdajátékkal, széles alapokat teremtve ezzel a tömegversenyek számára.

A sportjátékok értékelésével kapcsolatos általános szempontok:

5 pont: a gyakorlatok biztos tudása, pontos végrehajtása, az adott labdajáték jellegének megfelelő mozgáskészséggel, játékszerűen:

4 pont: a gyakorlatok biztos tudása mellett, pontos végrehajtás, a gyorsaság és a játékszerűség megkövetelése enyhébb;

3 pont: a gyakorlatok tudása technikai hibák nélkül;

2 pont: a gyakorlatok bemutatása durvább technikai fogyatékosságok nélkül.

Példaként a kosárlabda értékelését mutatjuk be.

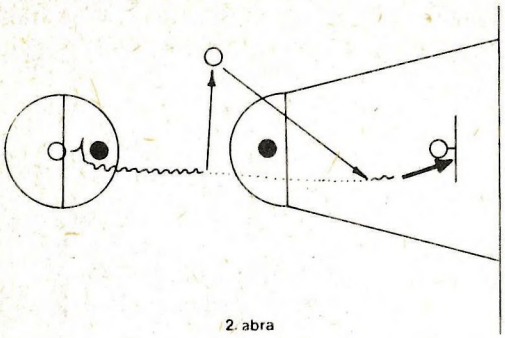
Kosárlabda

I. osztály

1. Megindulás, megállás, sarkazás után kétkezes átadás.
   Értékelés: játékszerű mozgással történő végrehajtás alapján.
2. Labdavezetés jobb és bal kézzel felváltva.
   Értékelés:
   5 pont: mindkét kézzel jól és harmonikusan vezeti a labdát;
   4 pont: az ügyetlenebb kéz bizonytalanabb;
   3 pont: egyik kézzel jól vezeti a labdát;
   2 pont: valahogy végig tudja vezetni a pályán.
3. Fektetett dobás labdavezetésből (ügyesebb kézzel).
   Értékelés: 5 kísérletből amennyit eredményesen be tud dobni futás közben.
4. Játékos mozgása 2:2 vagy 3:3 elleni játékban (emberfogással; a védőtől való elszakadással).
   Értékelés: A védő és támadó mozgás labda nélküli helyes végrehajtása, ill. labdával való mozgás.

II. osztály

1. Labdavezetés irányváltoztatással, jobb és bal kézzel felváltva (slalomozás 6 akadály felhasználásával).
   Értékelés: Gyors, technikailag helyes kivitelezés alapján.
2. Fektetett dobás futás közben átvett labdával (az ügyesebb oldalra).
   Értékelés: 5 kísérletből, amennyit eredményesen be tud dobni.
3. Összetett gyakorlat. Indulás a félpályáról indulócsellel (passzív védőjátékos előtt labdaátadás és a visszakapott labdával fektetett dobás. (2. ábra)



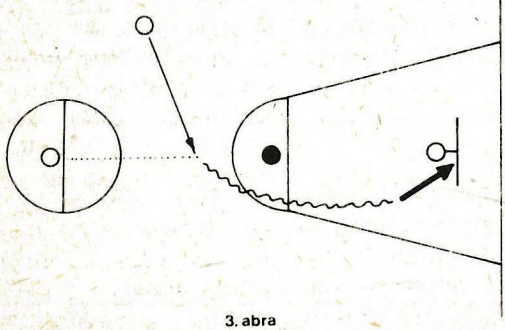
2. ábra

Értékelés: (két kísérlet alapján)
5 pont: folyamatos, biztos, játékszerű végrehajtás;
4 pont: kisebb bizonytalanság előfordul;
3 pont: a végrehajtás erősen akadozik;
2 pont: a szabályoknak megfelelően valahogy végre tudja hajtani.

4. Játékos mozgása kosárlabdajáték közben.
Értékelés: A labda sikeres megjátszása a játékhelyzeteknek megfelelően, a megjátszott labdák száma szerint.

III. oszály

1. Futás közben átvett labdával labdavezetés, a passzív védő kerülése után fektetett dobás. (3. ábra)

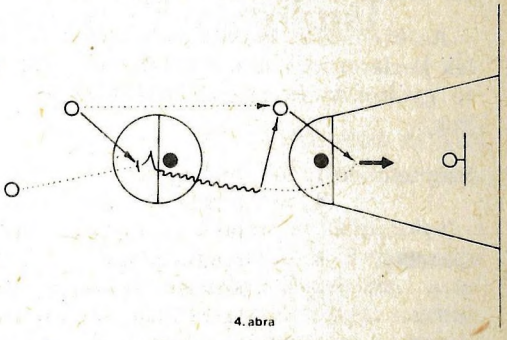


3. ábra

Értékelés: 5 kísérletből, amennyit eredményesen meg tud játszani.

2. Tempódobás. Egy leütés után kb. 2 m-ről tempódobás.
Értékelés: 5 kísérletből ahányat eredményesen kosárra tud dobni, ill. a labda felülről érinti a kosarat.

3. Összetett gyakorlat. Megállás futás közben átvett labdával, indulócsel után labdavezetés, újabb védő előtt labdaátadás, majd a védő mögött visszakapott labdával tempódobás. (4. ábra)
Értékelés: (két kísérlet alapján, mint a II. osztály 3-as gyakorlatánál.)

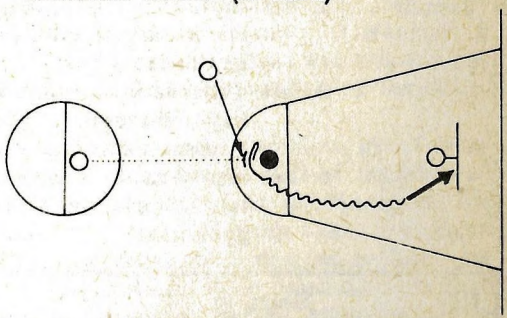


4. ábra

4. *Játékos mozgása játék közben.*
Értékelés: a II. osztály 4. pont szerint.

IV. osztály

1. Összetett gyakorlat: Futás közben átvett labdával megállás, indulócsel után sarkalással lefordulás a védőről, majd fektetett dobás. (5. ábra)



5. ábra

Értékelés: 5 kísérletből mennyi eredményes.

2. Indulás a palánk alól, irányváltoztatásokkal labdavezetés, (3 akadály) majd fektetett dobás.
Értékelés: a végrehajtás gyorsasága alapján.

3. Védőjátékos mozgása területvédelemben) 2:3-as felállásban.
Értékelés: mennyire tud a védőjátékos eredményesen védekezni, illetve hárítani.

4. Támadójátékos mozgása (területvédekezés ellen) 1:3:1 felállásban; befutásokra, betörésekre való törekvéssel.

Értékelés: (egy kosárra való játék) eredményes játék a labdával, helyezkedés szerint.

Az értékelés időrendi csoportosítása

Az ütemezést indokolja a tárgyi feltételek korlátozott volta, a megfelelő ideig tartó gyakorlás és egyéb iskolai elfoglaltságok.

Szeptember	1. hét felmérés
	4. hét kézilabda 1-es gyakorlat
Október	1. hét magasugrás
	3. hét kézilabda 2-es gyakorlat
	4. hét távolugrás
November	2. hét súlylökés, kézilabda 3-as gyakorlat
	4. hét röplabda 1-es gyakorlat, kosárlabda 1-es gyakorlat
December	2. hét kötélmászás
	3. hét hasizomerő-mérés, kitartó futás
Január	2. hét röplabda 2-es gyakorlat, kosárlabda 2-es gyakorlat
	3. hét gimnasztikai gyakorlat, egy nehezebb talajtornaelem bemutatása
	4. hét röplabda 3-as gyakorlat, kosárlabda 3-as gyakorlat
Február	4. hét röplabda 4-es gyakorlat, kosárlabda 4-es gyakorlat
Március	1—2. hét tornaverseny
	2. hét kitartó futás: akadályfutás
Április	2. hét kötélmászás, súlylökés (IV. o.), távolugrás
	3. hét hasizomerő-mérés
	4. hét kézilabda 4-es gyakorlat
Május	1. hét felmérés (IV. o.) magasugrás, kötélmászás
	4. hét súlylökés
Június	1. hét felmérés

Nyilvántartás vezetése (Értékelő füzet)

Minden testnevelési csoportnak külön füzete van, és ezen belül egy dupla oldal foglalja magába egy-egy tanuló 4 éves adatait egymás utáni sorrendben, ezáltal lehetővé téve a fejlődésük figyelemmel kísérését is.

Évenként kétszer a testméreti adatokat is rögzíteni szoktam (évkezdéskor és az év végén) — magasság, testsúly, fejlettségi fok.

Az egyes értékelési témáknak külön rovatuk van.

A fejrész bemutatásával szeretnénk szemléletessé tenni, hogy milyen formában vezetjük az „Értékelő füzet"-et.

Név	Szem. ig. sz.			I. II. III. IV. osztály
Személyi adatok Lakcím			Testmagasság Testsúly Fejlettség	
Felmérés	KGHA	Atlétika	Torna	Sportjátékok + — p
			M T S Kf. Ne Gy	T G U 1 2 3 4
..... I. o. .... II. o.				

Jelmagyarázat:

Felmérés: 60 m-es futás; 600—1000 m-es futás; súlypontemelkedés; tömöttlabdadobás; 4 ütemű gyakorlat; labdapasszolás; karhajlítás-nyújtás.
K=kötélmászás; H=hasizom gyakorlat, G=gimnasztikai gyakorlat; A=akadályfutás, atlétika; M=magasugrás; T=távolugrás; S=súlylökés; Kf=kitartó futás.
Torna: Ne=nehezebb talajtornaelem; T=talajgyakorlat; G=gerenda, ill. Gy=gyűrű; U=Ugrás.
Sportjáték 1-es, 2-es, 3-as, 4-es ellenőrző gyakorlatok.

Összefoglalás

Biztos vagyok benne, hogy a leírtak egészben történő vagy részbeni alkalmazása más kollégák fejében is megfordult. Így ez nem tekinthető újszerű felfogásnak, csupán összefoglalójaként azon hasznos törekvéseknek, amelyekkel valamennyien — e téren is — az ifjúságunk iránti felelősségünket szeretnénk kifejezni.

Éppen ezért szó szerinti interpretálása egy iskola esetében sem ajánlatos. (Több évvel ezelőtt egy másik iskolában tanítottam, ahol még más formában — az ottani körülményeknek megfelelően — alkalmaztam.) Hasonló elgondoláson alapuló rendszeres kiépítése azonban előnyösen befolyásolja a testnevelői munka hatékonyságát.

Tudomásom szerint minden — munkájára valamit is adó — kollégámnak írott vagy íratlan szabályként alkalmazott követelményei vannak, amik többé-kevésbé tükrözik a pedagógiai igényességet, a közéleti fogékonyságot, az önbecsülést, valamint az eredményességre való törekvést. Ettől van azután egy-egy iskola testnevelésének patinája és a testnevelő tanárnak hírneve, tekintélye.

A zenei ritmus és mozgásritmus összhangja különböző tempójú kötélgyakorlatoknál

TIHANYINÉ HÓS ÁGNES

A kötélgyakorlatok fizikai képességeket fejlesztő hatása igen jelentős. Fejlesztik a tanulók rugalmasságát, kedvezően befolyásolják a légzés és a vérkeringés szerveit. A többi kéziszerhez hasonlóan nagymértékben hozzájárulnak a mozgáskoordináció és a ritmusérzék kialakításához, fejlesztéséhez.

A ritmikus sportgimnasztika kéziszerei között a kötél a legelső helyet foglalja el, de jelentős szerepet tölt be különböző sportágak kiegészítésében is. Ezen szempontok alapján választottam vizsgálatomhoz kéziszernek a kötelet.

A kötélgyakorlatok mozgásanyagából a szökdeléseket választottam, mert ezek a kötélgyakorlatok legalapvetőbb és legjellegzetesebb mozgásformái.

A kötélgyakorlatok erőteljes, gyors mozdulatainak legjobban a 2/4-es ütembeosztású polka-, galopp- és néptánczenék felelnek meg. A szökdelések változatos anyagából, négy különböző ritmusú szökdeléstípust választottam. Ezek nemcsak technikai végrehajtásukban, hanem ritmusukban is eltérnek egymástól.
Ezek a következők:

1. szökdelés páros lábon,
2. duplázó szökdelés,
3. szökdelés alszárlendítéssel előrehátra,
4. egy felugrás alatt két kötéláthajítással szökdelés.

Vizsgálatomban arra keresek választ, hogy a tempó változtatásával megváltozik-e a zenei ritmus és a mozgásritmus összhangja?

A vizsgálat anyaga és módszere

A zenei ritmus és mozgásritmus összhangját filmfelvétel alapján vizsgáltam. A film 16-os képsebességgel készült.

A szökdeléseket kötéssel egy főiskolai hallgató leány végezte. Az egyes filmkockákon a sportoló mozdulatait és a metronómot láthatjuk.

Mind a 4 típusú szökdeléshez 2/4-es ütembeosztású zenekíséretet választottam. A zenei mondatok ritmusát, feltételezésem szerint, a szökdelések ritmusának megfelelően választottam ki. Majd különböző ritmusú zenekíséreteknél megállapítottam az egyes metronómszámokat.

Ezek a következők voltak:

1. Egy felugrás alatt két kötéláthajtás: 80
2. Szökdelés páros lábon (minden áthajtásra egy felugrás): 112
3. Duplázó szökdelésnél: 120
4. Alszárlendítő szökdelésnél: 144

Egy-egy szökdeléstípusról nyolc egymásutáni szökdelést kellett folyamatosan végrehajtani.

A vizsgálat eredménye

Az elemzés során kapott időértékeket a következő táblázatban láthatjuk:

Szökdelési formák	Metronómszám	A metronóm ingájának maximális kitérési ideje	Egy mozgás végrehajtásának ideje/s
Egy felugrás alatt két kötéláthajítás	80	0,682	0,682
Sima szökdelés	112	0,495	0,620
Duplázó szökdelés	120	0,434	0,930
Alszárlendítő szökdelés	144	0,372	0,744

A táblázatból kiolvasható, hogy a négy szökdelési forma végrehajtásának ideje és a metronóm ingájának egy-egy maximális kitérésének időtartama között csak két szökdelési típusnál találtam összhangot.

Egyértelműen: az egy felugrás alatt történő két kötéláthajításnál és az alszárlendítő szökdelésnél.

A másik két típusnál ezt az összhangot már nem tudtam kimutatni.

1. Az egy felugrás alatt történő két kötéláthajtásnál, a metronóm ingájának maximális kitérési ideje 0,682 s, a mozgás végrehajtásának időtartama is 0,682 s volt.

   A talajról történő elrugaszkodás minden egyes végrehajtásánál, a metronóm hangjelzésére történt.

2. Az alszárlendítő szökdelésről azt látjuk a táblázatban, hogy a mozgás végrehajtásának ideje, az inga maximális kitérésének az idejénél pontosan megkétszereződött.

   Ez abból adódik, hogy ez a szökdelési forma két mozdulatból áll. Először a páros lábról történő elrugaszkodás után a bal lábszár (sarok) hátra lendül. Ezt a mozdulatot 0,372 s ideig végezte a hallgatónő, tehát ez az időtartam pontosan megegyezik az inga egy maximális kitérésének az idejével. A következő kitérés kezdetekor, adott hangra történt egy újabb kis szökkenés a jobb lábon, és ezzel egyidőben lendült előre a bal láb. Ennek a mozdulatnak az időtartama megegyezik az alszár hátralendítésének időtartamával.

   Azt a következtetést vonhatjuk le, hogy ennek a szökdelési formának a végrehajtásához az ingának kétszer kell megtenni a maximális kitérés közötti távolságot. A metronóm minden hangjelzésére történt egy szökkenés, de a lábtartáscsere csak minden második hangjelre következett. Tehát a mozgás ritmusa és a zenei ütem hangsúlyos része összhangot mutatott.

3. Az egy felugrás alatt történő egy kötéláthajításnál (sima szökdelés) nem találtam összhangot. Látható, hogy a mozgás végrehajtásának az ideje hosszabb volt,

mint a zenei hangsúlyok között eltelt idő, mégpedig 0,125 s-mal.

A filmelemzés során kiderült, hogy a levegőben való tartózkodás idejét növelte meg és ezért nem lehetett összhangot találni a zenei ritmus és mogásritmus között.

Tehát a zene és a mozgás pontos végrehajtása, az erőbeadás mértékétől is függ. Megállapítottam, hogy ennél a szökdelésnél az erőbeadás mértékét megnövelte, ezért a szökdelés nem felelt meg jellegének, túlságosan magasra történtek a felugrások.

4. A duplázó szökdelésnél egy kötéláthajítás alatt két felugrást kell végrehajtani. *Ebből az első* erőteljes elrugaszkodással és a kötéláthajítással történik. *A második* kis szökkenés, pedig a következő kötéláthajtása előtt. Köztük időbeli eltérés van. A táblázatból látható, hogy a hangsúlyos részek, a metronóm vonatkozásában más-más mozgás, ill. felugrásrészre esnek.

A nagy felugrás időtartama 0,620 s, míg a kis felugrásé 0.310 s.

Következésképpen: amennyiben lehetséges, úgy a zene metrumát kell megváltoztatni vagy a mozgás lejátszódását, illetve azok arányát.

Dr. Toldi Lászlóné felvétele

A vizsgálatból levonható következtetések

Mint ahogy a leírt adatokból és azok magyarázatából is kitűnik, a zenei ritmus és mozgásritmus, illetve azok lejátszódásának időtartamai, még akkor sem esnek egybe minden esetben, ha a sportoló a mozgásokat metronómkísérlettel végzi.

Ebből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy célszerű mind a mozgás ritmusának, mind az alkalmazott zenének ritmikai vizsgálata, hogy a ritmikus sportgimnasztikában elengedhetetlen összhangot biztosítani tudjuk.

Két eset áll fenn:

1. Vagy a mozgás ritmusát vagy a mozgás időbeli szerkezetét változtatjuk meg, és alakítjuk a zenei ritmushoz;
2. Vagy a mozgás ritmusát tekintjük állandónak, és ehhez választjuk ki a megfelelő zenekíséretet.

A vizsgálat igazolta,

hogy a zene és mozgás tökéletes összhangjának és az élményszerű előadásmódnak érdekében, valamint a ritmikus sportgimnasztika célkitűzésének megfelelően csakis a második következtetés a helyes, és annak minden körülmények közötti alkalmazása az iránymutató.

A megfelelő zene megkeresése mellett, elsősorban a gyakorlatokhoz komponált zenék biztosítják ezt.

Továbbá levonhatjuk azt a következtetést is, hogy a legegyszerűbb mozgásokat, ill. mozdulatokat célszerű metronómkísérettel végeztetni, mert kialakíthatjuk ezáltal a két ritmus összhangjának érzetét.

A pszichomotorikus teljesítménydeficit elkerülésének lehetőségei

DR. HARSÁNYI LÁSZLÓ

Bevezető

Alapos okkal feltételezhetjük, hogy a testnevelésben és a sportbeli felkészülésben az ember egyedfejlődési törvényszerűségeinek nem megfelelő testi képességfejlesztés eredményeképpen számolnunk kell pszichomotorikus teljesítménydeficittel.

Pszichomotorikus teljesítményen olyan mozgásvégrehajtás eredményét értjük, amelyet nagymértékben pszichikai eredetű — szenzoros (érzékelő) és kognitív (megismerő) és mozgásban kifejezésre jutó tényezők határoznak meg.

Pszichomotorikus teljesítménydeficiten pedig azt a már behozhatatlan, pótolhatatlan, motorikus teljesítményfejlesztésbeli elmaradást, hiányt értjük, amely egy adott testi képesség fejlesztésének folyamatában annak következtében jön létre, hogy az e képességre jellemző *szenzibilis fázisban* elmaradnak, vagy e fázis előtt, vagy ezt követően érik a szervezetet az adekvát edzésingerek. Ennek eredményeképpen az egész a genetikai kód által meghatározott, rá individuálisan jellemző felső teljesítményhatárt — e képességet tekintve — már nem érheti el.

Feltételezésünk alaposságát a testnevelés, de még inkább az edzésgyakorlat tapasztalatai mellett, a testi képességek *Martin* (9) szerinti szenzibilis (vagy más elnevezéssel: kritikus) fázisainak tartalma is igazolja, E szerint *szenzibilis vagy kritikus fázison* az ember egyedfejlődésének olyan nemtől, testi képességfajtától függő, magas színvonalú *funkcióérettséget* jelentő, több éves periódusát értjük, amelynek időtartama alatt egy adott képesség a környezet adekvát ingereinek hatására a legnagyobb mértékben fejlődik, s e periódusokkal egyúttal visszafordíthatatlanul megszabja a testi képességfejlesztés egymást követő, fel nem cserélhető sorrendjét is.

E feltételezés nem mai eredetű. *Nádori* (12) már 1955-ben felvetette, hogy a sportbeli felkészülés szempontjából a 7—17 éves kor a legkritikusabb életkori szakasz. A világ élvonalába tartozó ifjúsági és felnőtt atléták teljesítményfejlődési hányadának vizsgálatával *Harsányi* (6) kimutatta, hogy az ifjúsági korúak a sportpályafutás alatt elérhető versenyteljesítmény-fejlődésből 18—19 éves korig a férfiaknál már 93,46, a nőknél 92,31%-ot abszolválnak. Ez azt bizonyítja, hogy *Nádori* (12) 30 év előtti felvetése megalapozott volt. Ez idő alatt igen sokan, köztük *Bakonyi* (1), *Demeter* (3), *Diósdi* (4), *Farmosi* (5), *Harsányi—Móráné* (7), *Harsányi* és mtsai (8), *Hirtz* cit: *Weineck* (15), *Martin* (9), *Meinel* (11) és *Wolansky* (16) is vizsgálta a pszichomotorikus teljesítményfejlődésben jelentős szerepet játszó testi képességek változásának életkori dinamikáját. Munkájuk nyomán a mozgástulajdonságok kritikus vagy szenzitív szakaszai ismertté váltak. Ezeket és az 1984. évi Olimpiai Tudományos Kongresszuson e tárgykörben elhangzottakat integrálva állapította meg *Nádori* (13), hogy a *sportbeli felkészítés kritikus szakasza* a 9/10 — 16/17 éves kor közé tehető.

Ezekből következik, hogy az eredményesebb testnevelés és a hatékonyabb sporttehetség-gondozás akkor járhat sikerrel, ha mindkét, egyformán fontos társadalmi feladatot pszichomotorikus teljesítményfejlesztési deficit nélkül oldjuk meg. Arra teszünk kísérletet a továbbiakban, hogy az ember testi képességei fejlődési törvényszerűségeinek ismereteire támaszkodva feltárjuk azokat a lehetőségeket, amelyekkel a pszichomotorikus teljesítménydeficit elkerülhető.

A testi képességek szenzitív szakaszai

A testi képességek szenzitív szakaszait elemezve, az alábbi következtetésekre jutottunk.

1. Az ember szervezete különböző életkori periódusban eltérő pszichomotorikus funkciókra érett.

2. A testi és motorikus fejlődés intenzív szakaszai az eltolódások mellett, a prepubertás és pubertás korában figyelhetők meg. Ez azt bizonyítja, hogy a testi képességek és ezzel a sportteljesítmény fejlődése a biológiai érés periódusában elsősorban a valódi (biológiai) életkor függvénye.
3. Legkorábban a koordinációs képességek, a dinamikus ügyesség és hajlékonyság elsajátítására funkcióérett az ember.
4. Az anaerob laktacid jellegű állóképesség szenzitív szakasza, korábbi felfogásunktól eltérően már gyermek- és prepubertáskorban jelentkezik.

A szenzitív szakaszok testnevelés- és edzésmódszertani konzekvenciái

A fenti törvényszerűségek figyelembevétele az alábbi edzéselméleti konzekvenciákat vonja maga után.

1. *A testi képességeket a szenzitív fázisok jelentkezési sorrendjében célszerű nagyobb arányban fejlesztő ingerekkel támogatni.*
Ez a sorrend a következő:

1. 1. Koordinációs képességek dinamikus ügyesség és saját iramú aerob állóképesség *Bakonyi* (2) és hajlékonyság. Ez konkrétan azt jelenti, hogy a 6—13 éves korban sokoldalú általános és sokoldalú sportági képzést szükséges megvalósítani, amelyen belül különösen nagy szerepet célszerű kapnia a sokmozgásos játékoknak.
Szükségesnek tartjuk kiemelni ezek közül a *saját iramú aerob* állóképességet, amely a sokmozgásos játékokon mint edzéseszközökön kívül, olyan tartós, ciklikus jellegű mozgásformákkal is fejleszthető, mint pl. a folyamatos futás. Kétségtelen, hogy ez ellentmond az ilyen korú gyermek alacsony színvonalú monotóniatűrésének, de ugyanakkor megfelelő motiválás („Az a legügyesebb közületek, aki megállás nélkül a legtovább tud futni!") esetén is havonként csak 1—2 alkalommal alkalmazva járulhat hozzá az egészség megőrzéséhez szükséges hasznos szokások kialakításához és az aerob állóképesség színvonalának növeléséhez.
Ugyancsak kiemelésre szorul szerintünk a koordinációs képességeken belül a *sokféle (általános és sportági) mozgástanulás* is. Itt egyrészt arra szükséges utalnunk, hogy minél többféle mozgásfajta — elsősorban utánzásra alapuló módszerrel (lásd: *Meinel* (11) „egycsapásra tanulás" lehetősége) — történő megtanítására érett a szervezet. Ha ezt kihasználjuk, akkor ezzel lehetővé tesszük a felnövekvő nemzedék számára, hogy az adottságainak legmegfelelőbb mozgásfajtára (sportágra) a lehető legkönnyebben rátaláljon. Ezzel egyúttal a tehetséggondozáshoz szükséges szűrést is elősegítjük. Másrészt ezzel lehetővé tesszük az agykéreg mozgatóközpontjai közti olyan differenciált kapcsolatok kialakulását, amelyek *Martin* (10) szerint elengedhetetlen alapját képezik a későbbi, idősebb kori tudatos mozgástanulásnak.
1. 2. Az erő-állóképesség, gyorserő, végtagyorsaság, ugróképesség és anaerob laktacid jellegű állóképesség túlsúllyal történő fejlesztésére a 10—16 éves kor közt kerüljön sor.
Ez egyúttal azt is jelenti, hogy a javasolt sorrend szükségszerűen nem jelent éles határok szerinti rangsort. Átmeneteket tartalmaz. De jelenti azt is, hogy szinte valamennyi testi képesség fejlesztésére szükség van megközelítőleg a 12—14 éves kor közt. Ez pedig ugyancsak szükségszerűen és ismételten hangsúlyozottá teszi — sportáganként ugyan változó tartalommal — a sokoldalú képzést.
Itt is kiemelésre szorul legalább két megfigyelés.
Az egyik az, hogy az erő fejlesztésének mindegyik formája szinte kizárólagosan a *saját testsúly legyőzésével párosuló* edzéseszközöket igényli csak. Tehát többletterhelésekre nincs szükség.
A másik és talán legmeghökkentőbb az, hogy az *anaerob laktacid jellegű állóképesség* fejlesztésének (pl.: az a

fajta állóképesség, amely a 300—400 m-es síkfutásnál dominál) 10—16 éves kor közt van legnagyobb lehetősége. Eddig e fajta állóképesség fejlesztését a serdülő kor befejezése után ajánlották csak hangsúlyos fejlesztésre. Ennek oka az volt, hogy a fejlesztés klasszikus és szinte kizárólagos módszereként a freiburgi pulzusszabály szigorú betartása melletti intervall edzést tartottuk. Ennek ellenére a teljesítményfejlődés-vizsgálatok (pl.: *Harsányi* és mtsai) azt bizonyították, hogy e képesség szenzibilis szakasza a 10—16 éves kor közé esik. Ennek megfelelően pszichomotorikus teljesítménydeficit kockáztatása nélkül nem halasztható a serdülő kor utáni időszakra e képesség fejlesztése. Ugyanakkor könnyen belátható az is, hogy a gondtalan, gyermekies beállítódást e felismerés ellenére sem szabad az intervall módszerrel „kiölni" a gyermekekből, serdülőkből. Tehát olyan fejlesztési eljárást kellett keresni, amely mindkét követelménynek megfelel. Ez szerintünk — mint szabálytalan szakaszos, terhelést és több pozitív érzelmi csúcspontot biztosító módszer — a *sokmozgásos* és serdülő korban elsősorban a *sportjátékokban található meg.* Konkrétan azt ajánljuk, hogy a 10—16 éves korban a laktacid anaerob jellegű állóképességet megközelítően 90%-ban sokmozgásos játékokkal és 10%-ban ilyen jellegű versenyeken (futásnál 300 és 400 m-es síkfutásban, gátfutásban) történő indulással fejlesszük. A telítődési effektust ugyanis nem az évi 8—15 verseny, hanem csak az ennél sokszorta nagyobb sűrűséggel jelentkező edzés okozhat.

1. 3. A maximális erő, a dobóerő és a nagy (külső) ellenállások legyőzését igénylő gyorserő és döntően speciális állóképesség fejlesztése a 14 éves kor után fokozatosan egyre progresszívebben kerülhet sorra.

Azt azonban figyelembe kell vennünk, hogy ezek sajátos előkészítésének, s ezzel együtt az elérhető teljesítmény megközelítően 90%-os arányai elérésének is meg kell történnie a 18 éves korig.

2. *A sportbeli felkészítés kritikus szakasza a 10—18 évek közé esik. Az ekkor elkövetett hibák nem korrigálhatóak, mert a testi képességfejlesztés, sportteljesítmény-fejlődés életkorfüggő változó.*
3. *A pszichomotorikus teljesítménydeficit a funkcióérettség szenzibilis szakaszai által determinált testi képességfejlesztési sorrend betartásával kiküszöbölhető.*

Összefoglalás

A testnevelés és edzésgyakorlat tapasztalatai és a testi képességek fejlődési törvényszerűségei alapján vizsgáltuk a pszichomotorikus teljesítménydeficit elkerülési lehetőségeit.

Megállapítottuk, hogy ez elkerülhető, ha a képességfejlesztésben az ember egyedfejlődése során, funkcióérettsége alapján meghatározott sorrend szerint betartjuk a képességfejlesztés objektív fejlesztési rangsorát. Ezen belül kiemeltük a saját iramú állóképesség, a sokoldalú mozgástanulás, a laktacid anaerob jellegű állóképesség fejlesztési módszereinek jelentőségét. Bizonyítottnak fogadtuk el, hogy a sportbeli felkészülés kritikus (legértékesebb) szakasza a 10—18 éves életkorra esik.

IRODALOM

(1) **Bakonyi, F:** Újabb szempontok a tanulók állóképességének fejlesztéséhez. A Testnevelés tanítása, 1960., 145—148.

(2) **Bakonyi, F:** A fizikai képességek fejlődésének dinamikája az egyes életkorokban. Testneveléstudomány, 1975., 2., 59—80.

(3) **Demeter, A:** Sport im Wachstmus — und Entwicklugsalter. Johann Ambrosius Baeth, Leipzig, 1981.

(4) **Diósdi, L:** Jellemzők a magyar 10—18 éves atléták motorikus és testi fejlettségéhez. (Szakdolgozat) Kézirat.

(5) **Farmosi, I:** Alkati és motoros adatok férfi sportolókról. A Testnevelési Főiskola közleményei, 1983., 3., Melléklet. 3—80.

(6) **Harsányi, L:** Élvonalbeli ifjúsági és felnőtt atléták teljesítményeinek arányai. Utánpótlás-nevelés, 1982., 9., 107—118.

(7) **Harsányi, L—Móra, Z-né:** A 10—18 éves atléták felkészítésének modellje. Utánpótlás-nevelés, 1983., 10., 3—43.

(8) **Harsányi, L—Diósdi, L—Hirt, K—M. Martin, M—Veres, L:** Die Bedentung der Leisungsentwicklung für das Nachwuchstraning. Leistungssport, 1984., 2., 33—36.

(9) **Martin, D:** Konzeption eines Modells für das Kinder- und Jugendtraining. Leistungssport, 1981., 3., 165—176.

(10) **Martin, D:** Leistungsenwicklung und Trainingsbarkeit kondizioneller und koordinativer Komponenten im Kindersalter. — Leistungssport, 1982., 1., 14—24.

(11) **Meinel, K:** Bewegungslehre. Volk und Wissen Volkseigener Verlag. Berlin, 1977.

(12) **Nádori, L:** Az utánpótlásedzés időszerű kérdései. Testnevelés- és Sporttudomány, 1981., 2., 49—55.

(13) **Nádori, L:** Beszámoló az Olimpiai Tudományos Kongresszus (Eugene USA Oregan, 1984. júl. 16—26.) tapasztalatairól. TSTT Versenysport-bizottság, Budapest, 1984., okt. 8. (Előadás).

(14) **Sebő, A:** Élvonalbeli atléták teljesítményeinek változásai. (Szakdolgozat) Budapest, 1981., 3., 129. lev.) Budapest, Testnevelési Főiskola Edzői Szak, Levelező Tagozat.

(15) **Weineck, J:** Optimalis Trainings. Verlegsgesellschaft. Erlangen, 1980.

(16) **Wolansky, N:** Motorics of the ahilol as a subjekt research and educational activity. Educations Scientifique de Pologne. Varsovie—Poznan, 1976., 38—75.

Riport Novák Ilonával

SOMORJAI LÁSZLÓ

1925-ben, Budapesten született. Úszókarrierje a Szemere utcai gimnáziumban kezdődött.

— „Csinády Istvánné testnevelő tanárnőm minden évben elvitte osztályait az uszodába. Hunyadffy Istvánnak, első edzőmnek azonban nagyon jó szemének kellett lenni, hogy akkor engem is a tehetségek közé soroll. Ahogy visszaemlékszem magas, sovány gyerek voltam, és meglehetősen vékony csontú. Igaz — édesapám (maga is tanárember) és anyám is imádták a sportot, és állandóan hurcoltak minket magukkal az uszodába. Húgom és én így hamar megtanultunk úszni, és meg is szerettük ezt a mozgást. Édesanyám ma 83 éves, de még minden nap az uszodában találja. Testnevelő tanárnőmnek sokat köszönhettem. Patronált, segített, érdeklődött, támogatott. Klasszikus, jó testnevelő tanár volt. (Lánya, Csinády Dóra hosszú időn keresztül az operaház primabalerinája volt.)"

A három-négy tehetséges gyerekből aztán, akiket Hunyadffy Sándor kiválogatott, csak Novák Ilona maradt meg. Elkezdődtek az edzések. Mindennap — de nem több egy óránál. Ezek a tréningek inkább technikai, állóképességi munkát tartalmaztak, és tulajdonképpen a sportos életforma kialakításában játszottak szerepet. A teljesítőképesség végső határait nem döngették. Igaz, így a gyerekek — ahogy Novák Ilona

meséli — nagy kedvvel és ambícióval jártak az edzésekre. Az igazi tehetség ilyen munkával is kibontakozik.

Két év, és Novák Ilona országos bajnok.

Aztán iskolaváltás. Negyedik után a Csalogány utcai tanítóképző. (Csinády tanárnőt a család csak úgy tudta megengesztelni Ilona távozásáért, hogy az öt évvel fiatalabb húga, Éva került a Szemerébe. Kitaposott úton ment, és természetesen úszás vonalon is Ilona nyomdokaiba lépett.)

— „Az edzéseken akkor még a gyorsaság kifejezett fejlesztése nem volt jellemző. Csak jóval később, a szakaszos edzésmunkával került el az uszoda falai közé. Napi kétszeri edzésről pedig egyáltalában nem volt szó. Igaz soha nem untuk az úszást."

A háborús évek visszavetettek minden sportot. Novák Ilona azonban ebben az időben már az európai élvonalba számított eredményei alapján. A 48-as olimpián döntős hátúszásban és váltóban. 1952-ben a magyar váltó olimpiai bajnok: Novák Ilona—Temes Judit—Novák Éva—Szőke Kató.

1963-ban végzett a TF levelező tagozatán. Addig általános iskolai nevelőként is testnevelés vonalon dolgozott. Iskolai tevékenységét a Pannónia úton kezdte. Aztán Váci utca 57, majd 81, később a Szent István téri iskola, a Labda utca, és onnan egy nagy ugrás az Agrártudományi Egyetem. Közben a TF-en úszással foglalkozott a tanárképzésben. Jelenlegi munkahelye az ELTE Testnevelés Tanszéke.

— „Mindig edzősködtem, vagy valami közöm volt az úszáshoz. Egy időben a KISOK iskolák által szervezett úszásoktatásba kapcsolódtam be. Itt három fokozatban dolgoztunk a kollégákkal. A munka kis vízben kezdődött. A 33-as medencében a középhaladókkal foglalkoztak a második csoport oktatói. A „menőket" én menedzseltem. Jó úszóim voltak. Pajor Éva jelenleg Ausztráliában él. Nemrég írta nekem, hogy magával vitte emlékbe a tőlem kapott serleget, melyet rekordom megdöntésekor ajándékoztam neki. Hiába, nincs szebb dolog annál, mint mikor a tanítvány dönti meg a mester által felállított csúcsot."

— Mi a helyzet a ma úszásoktatásával? Novák Ilona véleménye szerint sok a javulás — de még rengeteget lehetne tenni az iskolai úszás ügyében. Nagyon sok gyereknek nincs lehetősége úszás tanulására. Szaporodnak a tanmedencék, javulnak a feltételek — mondja —, de még mindez kevés. A fő jelszó, hogy mindenki megtanuljon úszni...

Nem értek egyet a négy-ötévesek versenyzővé képzésével. Nem egyszer látok didergő, vacogó, vízből már kikívánkozó kisgyereket — amint az edzők tovább csináltatják vele a napi penzumot. Nem hiszek ebben a módszerben. A kedvcsinálás, a megszerettetés a megtartás alapja. Vitathatatlan, több türelem kell hozzá és több odafigyelés. Ha ez nem így történik, a bottal csinált versenyzőből csak ideig óráig lehet eredményes sportember, ha egyáltalán lehet..."

Novák Ilona tevékeny ember. Mindig keményen dolgozott, és ezt csinálja ma is. Az órák megtartása után teljesíti a maga számára kitűzött edzésadagot. Számára hivatás a munka, hivatás a sport, mindent komolyan csinál. Társadalmi munkás. Háromszor kapott sportérdemérem aranyfokozatot. A MUSz alelnöke. Volt úszó és műugró szakági vezető, szövetségi kapitány, 1973 óta az Európai Úszó Szövetség Elnökségének tagja.

— „Mindig az lebegett a szemem előtt, hogy belátásom szerint, elfogultság nélkül, becsületesen a legtöbbet tegyem azokon a helyeken, ahova a sors állított."

A testnevelés és sport iránti érdeklődés vizsgálata a 3—4. osztályban

SZIGETI ZSUZSANNA

Témavezető: Dr. Császi Sándor tanszékvezető, Budapesti Tanítóképző Főiskola, Testnevelési Tanszék.

II.

B) *A testnevelésóra jelentősége a gyermek életében.*
(A kérdőív 3., 4/a., 5. kérdéseire adott válaszok alapján.)

A tanulók testneveléshez való viszonya pozitív viszonyulást jelent. Szeretik a testnevelésórát (a megkérdezettek mindegyike „igen" választ adott a 3. kérdésre), és az indoklásaikból kiderül, hogy nem azért, mert nem kell rá külön tanulni, hanem mert élvezik a játék, a mozgás ízét, örömét. A „miért" kérdésekre adott válaszokat %-os arányban tüntettem fel és a következő megállapításokra jutottam (5. táblázat):

1. Még e kornak is jellemző tevékenységi formája a játék. A gyerekek ennek megvalósulását, lehetőségét a testnevelésben látják.
A pedagógusnak ezt tudnia kell, alkalmazkodnia az életkori sajátosságokhoz, és ennek figyelembevételével kell kialakítania az órákat, meghatározni a módszereket. Ha a sportmozgást, a versenyzést, a mozgások tanulását is játéktevékenységnek fogják fel, és főleg ennek szellemében tanítják, akkor szinte a testnevelés teljes anyaga kielégítheti a játékigényt.
2. A megkérdezettek 10%-a azt a választ adta, hogy „szeretem, mert mozoghatok". Jogos igény ez a 8—9 éves gyerekektől, hiszen heti 25—30 órát ülnek az iskolapadokban, napi 2—3 órát a délutáni napköziben. Ezek után természetes, hogy szeretik a testnevelésórát, mozgásszükségleteiknek színterét látják benne.
Ezekben a gyerekekben kialakíthatjuk a sokoldalú testmozgást, és ezáltal mozgásigényüket életszükségletté formálhatnánk.
3. A tanulók tisztában vannak azzal, hogy a testnevelésnek milyen hatása van a szervezetre. Megvédi egészségüket, kialakíthatja a helyes életmódot.
4. A gyerekek 15%-a a fizikai képességek kialakulásában látja a mozgás jelentőséget. A szervezet aktív megerősítését, ügyesedést vár a testneveléstől.
5. Azok a tanulók, akik ilyen és ehhez hasonló válaszokat adtak: „szeretem, mert sok újat, érdekeset tanulunk", igazolják számomra a korra jellemző „objektív" érdeklődést. A tudásvágy, a megismerés hajtja őket, de nem csupán a testnevelés, hanem minden tárgy megismerése. Feltételezésemet arra alapozom, hogy ezek a gyerekek az 1. kérdésnél a tanulást írták be elsőként, a 2. kérdésnél pedig csak közvetve érdeklődtek a sport iránt („Drukkolni a Honvédnak", „Szabadsághegyre menni", „Cirkuszba menni").
6.—7. Akik nem adtak kielégítő választ, vagy egyáltalán nem indokolták választásukat, azokból a céltudatosság, a távlati célok tudatos ismerete hiányzik. A tanítás folyamán meg kell nekik magyarázni, hogy mit miért végeznek. Nemcsak az óra „célkitűzés" része alatt kell ezt elvégezni, de gyakorlás közben is állandóan hangoztatni kell. Meg kell ragadni az alkalmat arra, hogy minden eredményre, melyet valaki a testgyakorlással elért, felhívjuk a figyelmet és tudatosítsuk. Ez mindig nagy meggyőző erővel hat.

A cikk első részét lásd A testnevelés tanítása 1985/2. számában.

5. táblázat: A válaszok százalékos kimutatása

A gyermek válaszai	%-os arány
1. „Szeretem, mert sokat játszunk."	30%
2. „Igen, mert akkor mozoghatok"	10%
3. „Azért szeretem, mert egészséges leszek."	20%
4. „Mert akkor erősebb, ügyesebb, gyorsabb leszek."	15%
5. „Szeretem a testnevelést, mert sok érdekes, új dolgot tanulunk."	10%
6. „Szeretem, mert jó."	10%
7. Nem indokolta.	5%

A 4. kérdés első felére egyöntetű választ kellett hogy kapjak. Egy ciklusban, a két hét alatt öt testnevelésórájuk van a tanulóknak, de mindannyian ennél többet szeretnének (5. kérdés). Két lényeges dolgot emeltek ki:

1. A testnevelésórán végzett mozgások fejlesztik a testet, ügyessé, ellenállóvá, erőssé teszik.
2. Megőrzik a szervezet egészségét (6. táblázat).

Ne várjuk, hogy a tanulók maguk jussanak el oda, hogy ezeket a következtetéseket levonják. A pedagógusnak a megismerét útján közvetve kell tudatosítani a tanulókban.

6. táblázat: Miért szeretnél több testnevelésórát?

A megkérdezettek válaszai:	%-os arányuk — tanuló
1. „Erősebb, ügyesebb leszek."	56% — 28 tanuló
2. „Még egészségesebb lehetek."	30% — 15 tanuló
3. Nem indokolt	14% — 7 tanuló

Az iskola nem tudja maximálisan kielégíteni az igényeket, az öt testnevelésóránál többet nem iktathat be, de a pedagógus segítséget nyújthat abban, ha figyelemmel kíséri a jó mozgású gyerekeket, és felhívja a szülők és gyerekek figyelmét egy-egy sportegyesületi szakosztályban való tevékenykedésre.

C) *A testnevelés és sport iránti érdeklődést befolyásoló tényezők*

a) Az értékelés, osztályozás
(A kérdőív 7. kérdése)

7. táblázat: Testnevelés tantárgyban elért eredmények

Osztályzat	Fiúk (db)	Lányok (db)
Jeles (5)	9	24
Jó (4)	6	8
Közepes (3)	—	3

Nevelési célkitűzéseinknek arra kell irányulniuk, hogy a tanulók megkedveljék a testedzést, a sportolást. Ezt a célkitűzést az osztályozással, értékeléssel is támogatni kell.

A testnevelés osztályzásában az osztályzat ösztönző, jutalmazó jellege kell hogy érvényesüljön. A nevelési feladatok szempontjából az osztályozás pozitívan érvényesülhet akkor, ha a minősítésben a tanulók egyéniségét, képességeik között meglévő különbségeket figyelembe vesszük. A tanulók érdeklődésének ébrentartásában nagy jelentősége van annak, hogy erőfeszítésük eredményre vezessen, tevékenységüket pedig siker koronázza.

Ehhez az élményhez tudatosan el kell vezetni tanítványainkat azzal, hogy teljesítőképességüknek megfelelő feladatokat tűzünk eléjük. Az osztályozásban egyre nagyobb mértékben kell értékelni az egyéni teljesímények részletes és pontos nyilvántartása mellett a tanuló aktivitását, erőfeszítését, befektetett munkáját és fejlődését. Az osztályozásban az aktivitás nagyfokú figyelembevétele azért indokolt, mert a testnevelésben azt a hatást tartjuk jelentősnek, amelyet a mozgások végzése a szervezetre gyakorol, még akkor is, ha a gyakorlások eredménye egyenként különböző teljesítményszintben tükröződik.

b) A tanító személyisége
(A kérdőív 8. kérdése)

A tanító pedagógiai hozzáértése, módszerei, a tanulókkal való bánásmódja egyik legdöntőbb tényező abban, hogy a tanulók milyen kedvvel vesznek részt a testnevelésórán. A lelkes és hozzáértő, jó pedagógust szeretik a gyerekek (8. táblázat).

8. táblázat: Miért szereted a testnevelő tanárodat?

Legjellemzőbb válaszok:	%-os arányuk
„Mindig hagy játékidőt."	14%
„Nehéz gyakorlatokat végzünk."	26%
„Segít az ügyetleneknek is abban, ami nem megy."	12%
„Aranyos."	18%
„Mindenre megtanít."	18%
„Jól tanít."	10%
Nem indokolta.	2%

A tanárnak ezenkívül feltétlen rendelkeznie kell:

— A tanári pálya szeretetével és ebből adódó érdeklődéssel az ifjúság nevelése iránt;
— A testnevelés tantárgy iránti szeretettel;
— Sokoldalú felkészültséggel, bizonyos szakmai tudással a testnevelés területén;
— Kiváló szervezési készséggel.

A rendszeres testedzés szükségletét már fiatal korban ki kell alakítani, és ez idősebb korban is megmaradhat. Ez a feladat csak minden nevelő szoros összmunkája révén oldható meg sikeresen.

A rendszeres testmozgás iránti igény kialakítása nemcsak a sport, testnevelés oktatásától függ, hanem az egész iskola pedagógusi kollektívájának, az igazgatónak is feladata.

Minden pedagógus és ifjúsági vezető nagyobb fokú érdeklődése a tanulók rendszeres testmozgása iránt helyes útra irányítja a tanulók érdeklődését.

A sportolás és testedzés gondolatát fiatal korban, a tanulók körében mégis főleg a pedagógusok, tanítók segítségével lehet sikeresen megoldani, terjeszteni.

Olyan speciális helyzetben vannak a testnevelést tanítók, mely egy tanító számára sem adott, ők tudnak legközelebb kerülni tanítványaikhoz. Ez a tantárgy sajátos jellegéből, a testnevelésórák légköréből és a tanító—tanuló közeli kontaktusából adódik. Ez a különleges helyzet lehetőséget ad arra, hogy a gyengébb képességű tanulóikban is felébressze a sporttevékenység iránti kedvet, az ügyesebbek elé pedig egyre „magasabb mércét állítson", és ezáltal a számukra legmegfelelőbb sportág felé irányítsa őket.

Ezek mellett persze szerepet játszanak az érdeklődés kialakításában az iskolán kívüli lehetőségek is. beleértve az edzést és versenyzést.

c) Tárgyi feltételek motivációs ereje
(A kérdőív 9. kérdése)

A tárgyi feltételek fontosságát nem kell hangsúlyozni akkor, amikor az óra élvezetesebbé, színesebbé tételéről beszélünk. A megfelelő méretű tornaterem, szabadtéri pályák a hozzávaló felszerelésekkel mind mennyiségileg, mind minőségileg fontos kellékei a jó testnevelés-tanításnak.

Szerencsére a vizsgált osztály nem szorul tantermi foglalkozásokra. Azonban a szabadtéri testnevelésórák megtartására a tavaszi és enyhe őszi időkben a tornaudvar nem a legmegfelelőbb, mégis szükséges a tanulókat ott is foglalkoztatni a tananyag elvégzésének szükségességéből adódóan (távolugrás ugrógödörbe). A tornaterem nem túl nagy, „mégis" egyetlen színtér a kulturáltabb mozgás kialakításához. A felszereltsége a gyerekek válaszaiból következően megfelelő (9. táblázat).

A futószámok lebonyolítása bizonyára problémát okoz. Rajtokat, rövid, gyorsfutásokat tudnak végezni a tanulók. A tornaterem nem, a tornaudvar sem rendelkezik 60—65 m hosszúságú pályával.

A kislabdahajítás technikája, a dobások íve megtanítható bárhol, de távolságra történő dobások (kislabdahajítás mérése, felmérése) sehol sem oldhatók meg.

Hogyan ismerkednek meg a tanulók ezekkel a mozgásokkal?

9. táblázat: Milyen tornaszereket, eszközöket használtok testnevelésórán?

Tornaszerek megnevezése	Hány tanuló írta?
Labda	41
Ugrókötél	25
Bordásfal	34
Pad	10
Rúd	24
Szekrény	39
Dobbantó	41
Zsámoly	40
Karika	10
Kislabda	4
Szőnyeg	4
Gumiszőnyeg	4

D) *Az egyesületi sport szerepe a tanulók életében*
(A kérdőív 10. kérdése)

a) Az 50 tanuló közül heten sportolnak egyesületben:
1. *Torna (Bp-i Spartacus) hetente* 1-szer, 1 óra/1 tanuló.
2. *Labdarúgás (Győri Rába ETO* — kihelyezett szakosztály) *hetente* 1-szer 90 perc/1 tanuló.
3. *Úszás (Bp-i Spartacus) hetente* 1-szer, 1 óra/4 tanuló.
Úszás (BVSC) *hetente* 1-szer, 1 óra/1 tanuló.

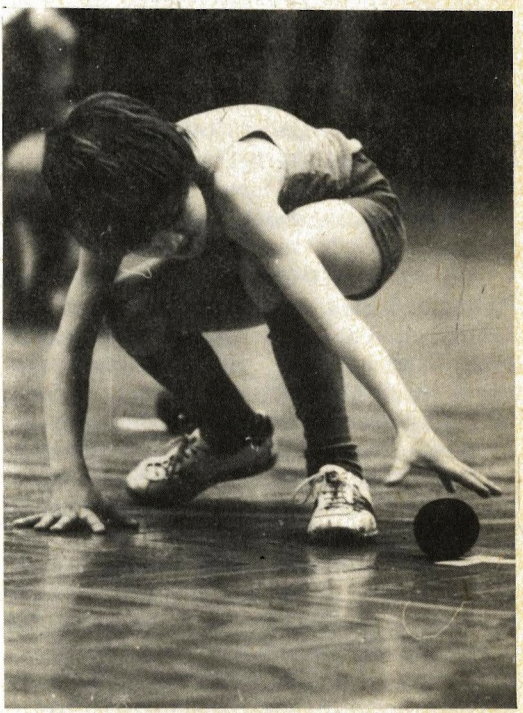
b) A megkérdezettek közül tizenhatan szeretnének aktívan sportolni.
A megjelölt sportágak:
torna/1 tanuló
kajak-kenu/1 tanuló
műkorcsolya/2 tanuló
kézilabda/2 tanuló
asztalitenisz/1 tanuló
lovaglás/2 tanuló
tenisz/2 tanuló
labdarúgás/2 tanuló
cselgáncs/1 tanuló
karate/1 tanuló.

c) Huszonhét tanuló nem adott választ a feltett kérdésekre. a tanulók több mint 50%-a. Vajon mi lehet ennek az oka? Az iskola nem ösztönzi a gyerekeket, vagy a család gátolja őket azzal a téves felfogással, hogy a jó sportolók rossz tanulók?

A sportolás kifejleszti a gyerek akaraterejét, rendszeretetre szoktatja őket. A rendszeres sportolás az értelmi képességekre is hatást gyakorol, a gyengébb szellemi képességűeknél is javulást szokott hozni.

Elsődleges feladat tehát a helyes szemlélet kialakításához kapcsolódik. Elsősorban a szülők, és ehhez szorosan kapcsolódva az oktatási intézmények, pedagógusok szemléletének átformálása. Ezután várhatjuk csak el a gyerekektől, hogy ne közömbösen szemléljék ezt a témát.

A rendszeres testedzés gondolata csak akkor természetesen a sajátjai közül minél rében, ha az iskolában a pedagógusok, a szülők, az egyesületekben az edzők összehangoltan oktatják őket sportszeretetre.



Boros Jenő felvétele

KÖNYVISMERTETÉS

Az aranyérmek árnyékában

A szaklektorok és a kritikusok egyértelműen egy kibontakozóban levő új sporttörténeti iskola termékeként értékeli a Medicina — Sport Kiadó **„Az aranyérmek árnyékában"** címmel közreadott kiadványát.

A szerző **dr. Kun László** egyetemi docens. A fedéltervezetét tekintve is tetszetős mű már a „dr. Csanádi Árpád NOB-tag emlékének" mottóval kezdődő bevezetésében megfogalmazza, hogy a monográfiája szakítani akar az olimpiatörténeti kiadványokban megszokott eredmény- és eseménycsoportosító műfajjal. A történetszociológiai elemzés során egyértelműen feltárja, hogy Coubertin a századforduló során a nemzetközi sportmozgalom integrációs törekvései közül a legjárhatóbbnak ígérkező utat jelölte ki. A relatív függetlenségű önszervező vezetésstruktúra alapjainak lerakásával pedig olyan irányításmechanizmust dolgozott ki, amely lehetővé tette a hatalompolitikai törekvések közötti manőverezést.

Az alapról és a felépítményről szóló tanítás sportéletre kivetített sematizmusát a testkultúra „autonóm" fejlődésének sajátosságait kisarkító elemzéssel haladja meg. Politológiai értelemben az olimpiai mozgalmat mint az egyetemes emberi együttélés önszabályozó mechanizmusának egyik fontos eszközét értelmezi. Egyértelműen állást foglal abban a kérdésben, hogy a XX. század emberének ezt a kultúrkincsét nem szabad a gazdasági és hatalompolitikai erők játékszerévé tenni.

Az iskolai testnevelési kézikönyvként is haszonnal forgatható kiadvány sportdiplomáciai fejtegetései nemcsak a politológiai értelemben vett konfliktusharcok kulisszái mögé engednek bepillantást, hanem rávilágítanak arra is, hogy az olimpizmus értékrendjének legmaradandóbb összetevői a humanizmusban fogant emberformáló nevelési törekvésekben rejlenek.

„Ne vegyétek el játékainkat, hanem működjetek közre annak emberformájú korszerűsítésében!" — hangzik a mű félreérthetetlenül megfogalmazott alapeszméje, s erre a kiáltásra érdemes odafigyelni.

J. J.

Könyvekről röviden

A nagyon termékeny **Hámori Tibor** három könyve most egy kötetben látott napvilágot: **Deckarm. 131 nap kómában!, Puskás. Legenda és valóság, Quini. Az elrabolt gólkirály.** Hámori Tibor új könyve (Buci) a közismert és közkedvelt Deák Róbert portréja.

Simon V. László, a kitűnő repülőgéptervező, a „kockás Rubik" édesapja, Rubik Ernő életútja mellett az általa tervezett, híres vitorlázó gépeit, a Góbét, a Pilist és a többieket is bemutatva, a magyar sportrepülés történetét is összefoglalja.

Átlövés címmel jelent meg **Laki László** és **dr. Nyerges Mihály** elemző könyve az 1981-es kézilabda-bajnokságról. Az írás a nem szakembereknek is érdekes olvasmány.

Kurucz Antal, az olimpikonok és a világbajnokságokon résztvevők szakácsa **Dávid Sándorral** írt könyvet **Terítéken az olimpia** (avagy: mit esznek azon az olimpián?) címmel. Ma, a szakácskönyvek divatja idején is sok újdonsággal szolgálnak a „sportos receptek", nem beszélve a körítésről, a sporttörténetekről

Tótisz András Csodazokni, Wágner úr és a többiek című kötetecskéje a sportolók babonáival foglalkozik. A szellemes, sok érdekességgel szolgáló könyv a babona mibenlétét, lélektanát is megkísérli feltárni.

Feltehetően nemcsak a Ferencváros-szurkolók, hanem a foci nem fradista szerelmesei is érdeklődéssel fogják forgatni Nagy Béla 11 kötetre tervezett sorozatát, a Fradisták fényképalbumát Az egy év alatt megjelenő kötetek sok fényképpel, kevés, de érdekes szöveggel, korabeli dokumentumokkal mutatják be többek között a világbajnok Uruguay legyőzését, az egyesület válogatott labdarúgóit, a Vásárvárosok Kupája (ma: UEFA-kupa) elnyerését stb.

Az 1985-re is kiadott sportkalendárium sok fényképpel, színes írásokkal kedveskedik olvasóinak, s közli az előző év nagy sportesményeinek eredményeit is. A megszokott formában jelent meg. **A magyar sport évkönyve 1983,** ismertetve az év minden jelentősebb nemzetközi és hazai, felnőtt, ifjúsági stb. versenye eredményeit.

Végezetül két, csak részben sporttémájú könyv. Az Erdős Ákos és Vincze Mátyás szerkesztette LEGek könyve számos magyar és nem magyar sporttörténeti „leg"-et ismertet.

Az Ifjúsági Magazin Játéklexikon címmel adott ki az iskoláktól, a kluboktól kezdve a családig sok helyen hasznosítható könyvet, mely a táblás, a kártya- és egyéb játékok mellett számos sportjátékot (röplabda, fejelés„ gorodki, rögbi, sakk, ne nézz hátra, netball, lábtenisz, léggömbfoci stb.) ismertet.

Magyar olimpikonok önmagukról és a sportról

Rendkívül érdekes könyvet jelentetett meg az egykori sportoló, a Testnevelési Főiskola dékánhelyettese, Földesiné Dr. Szabó Gyöngyi Magyar olimpikonok önmagukról és a sportról címmel. A szerző a 97. oldalon ezt írja:

„Természetesen az éremnek mindkét oldalát próbáltuk megismerni. Ebben az említett idős mesternek és társainak a visszaemlékezései sokat segítettek. Életszervező elveikről, értékeikről — közvetlenül és közvetve — elsőként az olimpikonokat faggattuk. Emellett a szubjektív vélemények ellenőrzésére egykori edzőket, sportvezetőket, sporttársakat, sportújságírókat is megkérdeztünk, hogy megítélésük szerint az olimpikonok viselkedését milyen mértékben irányították ténylegesen az egyes életcélok. Végül sportdokumentumokat: újságcikkeket, sportegyesületi, szakszövetségi beszámolókat, fegyelmi jegyzőkönyveket stb. tanulmányoztunk át azzal a céllal, hogy minél több információt kapjunk az olimpikonok által vallott életvezetési elvek gyakorlati megvalósulásáról.

Az 1948—1976-os olimpikonok életét vezérlő elvek, értékek elemzésekor megkülönböztettünk ún. *általános* (generális) *értékeket* és az ún. *csoportértékeket*. Általános értéken a szakirodalom alapján azokat az értékeket értettük, amelyek társadalmi rétegre, származásra, egyéni alkatra, korra stb. való tekintet nélkül jóformán mindenkire érvényesek. Az alapvető emberi szükségletekkel, tevékenységekkel függenek össze, és bizonyos értelemben majdnem mindenkinek a legfontosabbak. Ilyenek például az anyagiak, a család, a munka, a társadalmi megbecsülés.

A *csoportértékek* az olimpikonoknál magas szintű sporttevékenységhez fűződnek. Más társadalmi csoportban vagy egyáltalán elő sem fordulnak, vagy ha igen, más tartalommal. Élsportolói csoportértékek például a sporteredmények túlszárnyalása, az ellenfelek legyőzése, a sportszerűség — esetenként a sportszerűtlenség —, a szurkolók és a haza képviselete és sajátos tartalommal még a külföldi utazás is."

Ez a könyv kiindulási pontja. S ebből a szempontól vizsgálja a szerző — nemenként, korszakonként, sportáganként — az átlagéletkort, a társadalmi származást, a szülők, a sportolók iskolai végzettségét, a sportolók lakóhelyét, ennek változásait, az edzőhöz, az egyesülethez, a szakszövetséghez fűződő kapcsolatukat, a családi állapotot, a versenyzőkorban és jelenleg, a házastárs legfontosabb társadalmi adatait, a sportkarrier befejezésének idejét, véleményüket a sport társadalmi szerepéről, a visszavonulás okait, társadalmi beilleszkedésüket, jelenlegi kapcsolatukat a sporttal, nézeteiket a tömegsportról, a tömegsport és az élsport összefüggéseiről és még számtalan mást — felsorolni mindet egy rövid ismertetés keretében nem is lehet.

Nagyszerű ez a könyv. Nagyszerű, mert olyan mélységekbe visz el, melyeket nem is sejtettünk, adatokkal bizonyít olyan tényeket, melyeket éreztünk, gondoltunk. És elsősorban azért, mert rendkívül őszinte írás.

Fejezetek a ceglédi sport múltjából

Nem szoktunk e rovatban helyi — megyei, városi — érvényességű kiadványokról beszámolni. Ez alól csak akkor teszünk kivételt, ha a kiadvány, a könyv kiváló példaként szolgálhat más megyék, más városok számára. S ha ezek a könyvek üzleti forgalomba nem is kerülnek, többségük megrendelhető a kiadónál vagy a tanács művelődési osztályán.

Kürti Béla könyve (Fejezetek a ceglédi sport múltjából*) is olyan helyi kiadvány, melyről feltétlenül meg kell emlékeznünk.

A könyv születéséről így ír az Előszóban Bakonyi Károly, a budapesti Testnevelési és Sportmúzeum igazgatója:

*Cegléd Város Tanácsa, Cegléd, 1984.

A város elsőnek létrejövő és valóságosan is működő sportegyesülete az 1884-ben alakult Cegléden Korcsolyázó Egylet volt. A sportszerető emberek az évforduló kapcsán egy évszázad méltó mlgünneplését tűzték ki célul. Ennek érdekében hívta létre a város vlzetősége a Centenáriumi Bizottságot, amely kidolgozta gazdag programját. az előre elképzelt szép események, rangos megemlékezések sorában előkelő helyet foglal el a város sporttörténetének megírása és kiadása. A történelmi kutatásra érett, addig e téren szunnyadó szellemi erők hirtelen felszabadultak. Nagy lendülettel és körültlkintető alapossággal kezdték el és végezték folyamatosan a sport múltjának feltárását.

Aki figyelemmel kísérte az elmúlt évtizedek ceglédi sportéletét, az bizton állíthatja, hogy a kutató történésznek van mit feltárnia. Eseményekben, eredményekben gazdag évszázadot tudhat maga mögött a város sportszerető társadalma.

A szerző — magyar, történelem és testnevelő szakos tanár — nyugdíjas korában tudott csak nekiállni régi vágyát valóra váltani. Így született meg ez a remek könyv.

Nos, gazdag sportéletű, világhírű sportolókat felnevelő közép- vagy kisváros bőven akad Magyarországon. Sportéletük, a testedzés múltja azonban nincs feldolgozva — sokszor még a nagyvárosoké sem. Ugyanakkor tudunk olyan községi kiadványról is, melynek szép kiállítását a lakosság adakozása biztosította. Nyugdíjas vagy nem nyugdíjas, sportot szerető írástudó mindenütt akad. Csak lehetőséget kell teremteni számára (számukra, mert a többszerzőjű kiadvány éppoly értékes, mint az egyszerzőjű), csak inspirálni kell, biztosítani a megjelenés lehetőségét, támaszkodva a lakosság lokálpatriotizmusára. Így sorozatban jelenhetnének meg azok a helyi kiadványok, melyekre valóban szükség és igény is van. Csak a megfelelő menedzsert kell megtalálni.

Végezetül néhány szó a könyvről. Bár a cím hangsúlyozza a *„fejezetek"* szóval azt, hogy a szerző nem törekedett — nem törekedhetett — abszolút teljességre, mégis azt kell mondanunk a könyv áttekintése után, hogy a legfontosabb, a város számára legfontosabb sportágak, egyesületek, létesítmények, a népi és a tömegsport múltja és jelene a ceglédi magyar bajnokok, válogatottak, világversenyen szereplők, a kiegészítő bibliográfia és a számos kép bemutatásával kerek egésszé teszi a könyvet.

Ezért is szolgálhat példaként más települések számára.

A könyvismertetéseket írta: **Andor György**

INHALT

Nagy Sándor: Körperziehunglehrplan den Fachmittelshulen mit Technikbildung 97

Galát János: Anforderungssystem und Bewertung zur Förderung der Effektivität in einem Gymnasium 105

Tihanyi Hős Ágnes: Übereinstimmung des musikalischen Rhytmus mit dem Bewegungsrhythmus bei Seilübungen mit verschiedenem Tempo 115

Dr. Harsányi László: Möglichkeiten der Vermeidung des psychomotorischen Leistungsdefizits 118

Somorjai László: Reportage mit Ilonka Novák 121

Forschungswerkstatt 123

Buchbesprechung 127

СОДЕРЖАНИЕ

Над Ш.: Учебная программа по физкультуре для средних профессиональных школ по направлении техникума 97

Галат Я: Система требований и оценка к повышению эффективности физкултуры в одной гимназии 105

Тиханине Хёш А.: Гармония ритма у музики и движения при упражнениях с веревкой по разным темпам 115

Д-р. Харшани Л.: Возможности воизбегания поихомоторьного избытна эффективности 118

Шоморяи Л.: Репортаж с Новак Илонкой 121

Цех исследования 123

Изложение книг 127

ÁRA: 7,– Ft